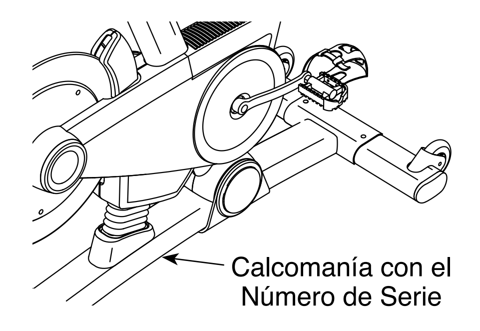
PRO-FORM®



Nº de Modelo PFEVEX79911.1
Nº de Serie ___________________

Escriba el número de serie en el espacio de arriba para referencia.



MANUAL DEL USUARIO

¿PREGUNTAS?

Si tiene alguna pregunta, o si faltan piezas o están dañadas, por favor llame al:

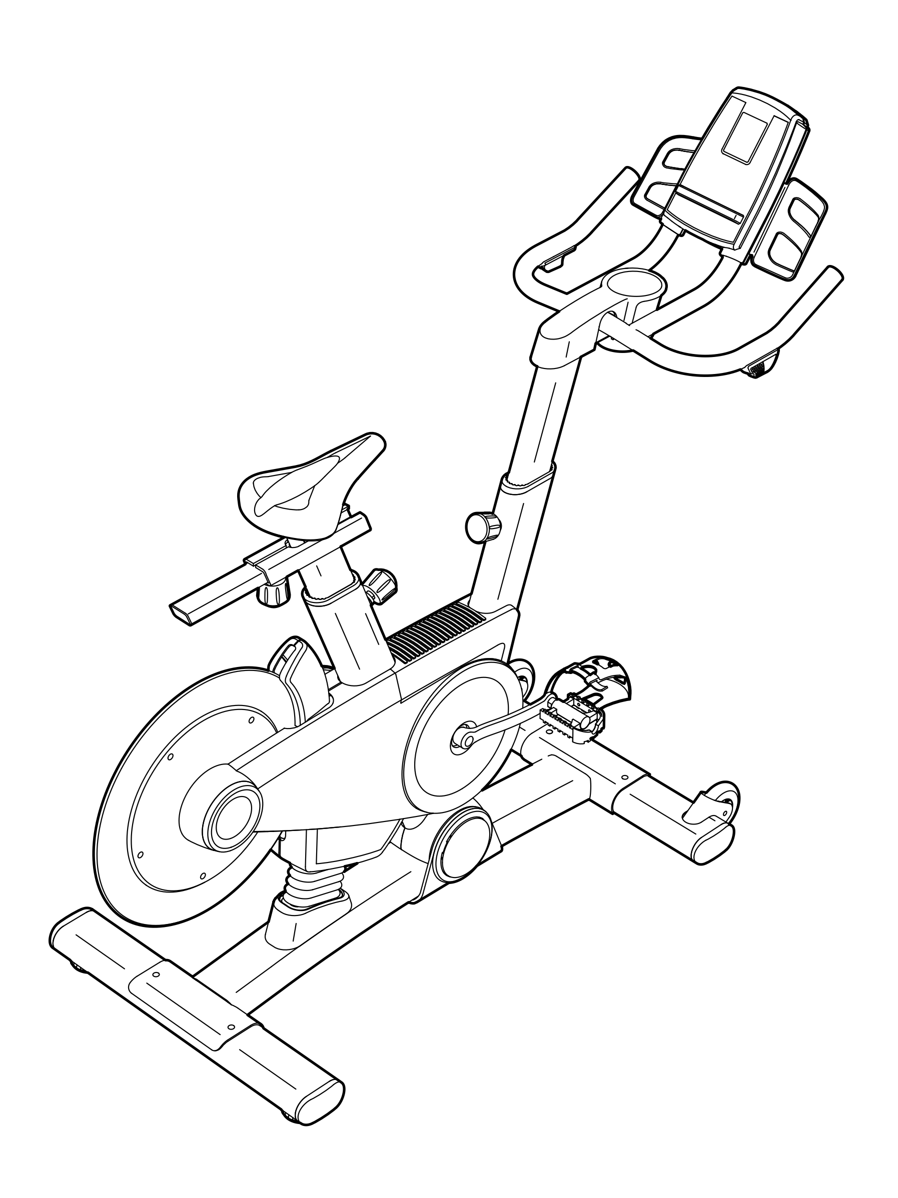
901 900 131

correo electrónico:
cspi@iconeurope.com

página de internet:
www.iconsupport.eu

⚠ PRECAUCIÓN

Antes de usar el equipo, lea cuidadosamente todas las advertencias e instrucciones de este manual. Guarde el manual para futuras referencias.



www.iconeurope.com

CONTENIDO

COLOCACIÓN DE LAS CALCOMANÍAS DE ADVERTENCIA

Las calcomanías de advertencia que se muestran aquí están incluidas con este producto. Aplique las calcomanías de advertencia sobre las advertencias en Inglés en los lugares que se muestran. Este dibujo muestra las ubicaciones de las calcomanías de advertencia. **Si falta una calcomanía o ésta es ilegible, vea la portada de este manual y solicite una nueva calcomanía de reemplazo gratuita. Péguela en el lugar indicado.** Nota: Las calcomanías pueden no mostrarse en su tamaño real.



PRECAUCIONES IMPORTANTES

⚠ ADVERTENCIA: Para reducir el riesgo de lesiones graves, lea todas las precauciones e instrucciones importantes de este manual y todas los advertencias que se observan en su bicicleta de ejercicios antes de utilizarlo. ICON no asume ninguna responsabilidad por lesiones personales o daños a la propiedad que ocurran por el uso de este producto o a través del mismo.

1. **Antes de comenzar cualquier programa de ejercicios, consulte con su médico. Esto es particularmente importante para individuos mayores de 35 años o individuos con condiciones de salud preexistentes.**

2. **Use la bicicleta de ejercicios siguiendo en todo momento las indicaciones de este manual.**

3. **Es responsabilidad del propietario asegurarse de que todos los usuarios de la bicicleta de ejercicios estén adecuadamente informados sobre todas las precauciones.**

4. **La bicicleta de ejercicios ha sido diseñada exclusivamente para ser usada en casa. No use la bicicleta de ejercicios en un entorno comercial, de alquiler o institucional.**

5. **Mantenga la bicicleta de ejercicios bajo techo, lejos de la humedad y el polvo. No coloque la bicicleta de ejercicios en el garaje, ni en un patio cubierto, ni cerca del agua.**

6. **Coloque la bicicleta de ejercicios en una superficie nivelada con un tapete debajo para proteger el piso o la alfombra. Asegúrese de que haya al menos 0,6 m de espacio libre alrededor de su bicicleta de ejercicios.**

7. **Inspeccione y ajuste adecuadamente todas las piezas regularmente. Reemplace inmediatamente cualquier pieza gastada.**

8. **Mantenga a los niños menores de 12 años y a los animales domésticos alejados de la bicicleta de ejercicios a todo momento.**

9. **Use ropa adecuada mientras hace ejercicios; no use ropa suelta que pueda engancharse en la bicicleta de ejercicios. Use siempre calzado atlético para proteger sus pies.**

10. **La bicicleta de ejercicios no debe ser usada por personas que pesen más de 159 kg.**

11. **Mantenga siempre derecha la espalda al usar la bicicleta de ejercicios y no la arquee.**

12. **El ejercitar de más puede causar lesiones serias o incluso la muerte. Si experimenta mareos o siente dolor mientras hace ejercicios, deténgase inmediatamente y descanse.**

ANTES DE COMENZAR

Felicidades por seleccionar la revolucionaria bicicleta de ejercicios PROFORM® LE TOUR DE FRANCE®. La bicicleta de ejercicios LE TOUR DE FRANCE no se parece a ninguna otra bicicleta de ejercicios. Con un sistema de inclinación que simula automáticamente una carretera real, una resistencia inteligente como viento y una gama de otras características, la bicicleta de ejercicios LE TOUR DE FRANCE está diseñada para hacerle disfrutar, dentro de su casa, la experiencia del ciclismo al aire libre.

Para su beneficio, lea el manual cuidadosamente antes de usar la bicicleta de ejercicios. Si tiene preguntas después de leer este manual, por favor vea la portada de este manual. Para ayudarnos a asistirlos, anote el número de modelo y el número de serie del producto antes de contactarnos. El número del modelo y la ubicación del número de serie se muestran en la portada de éste manual.

Antes de seguir leyendo, por favor estudie el dibujo de abajo y familiarícese con las piezas y sus nombres.

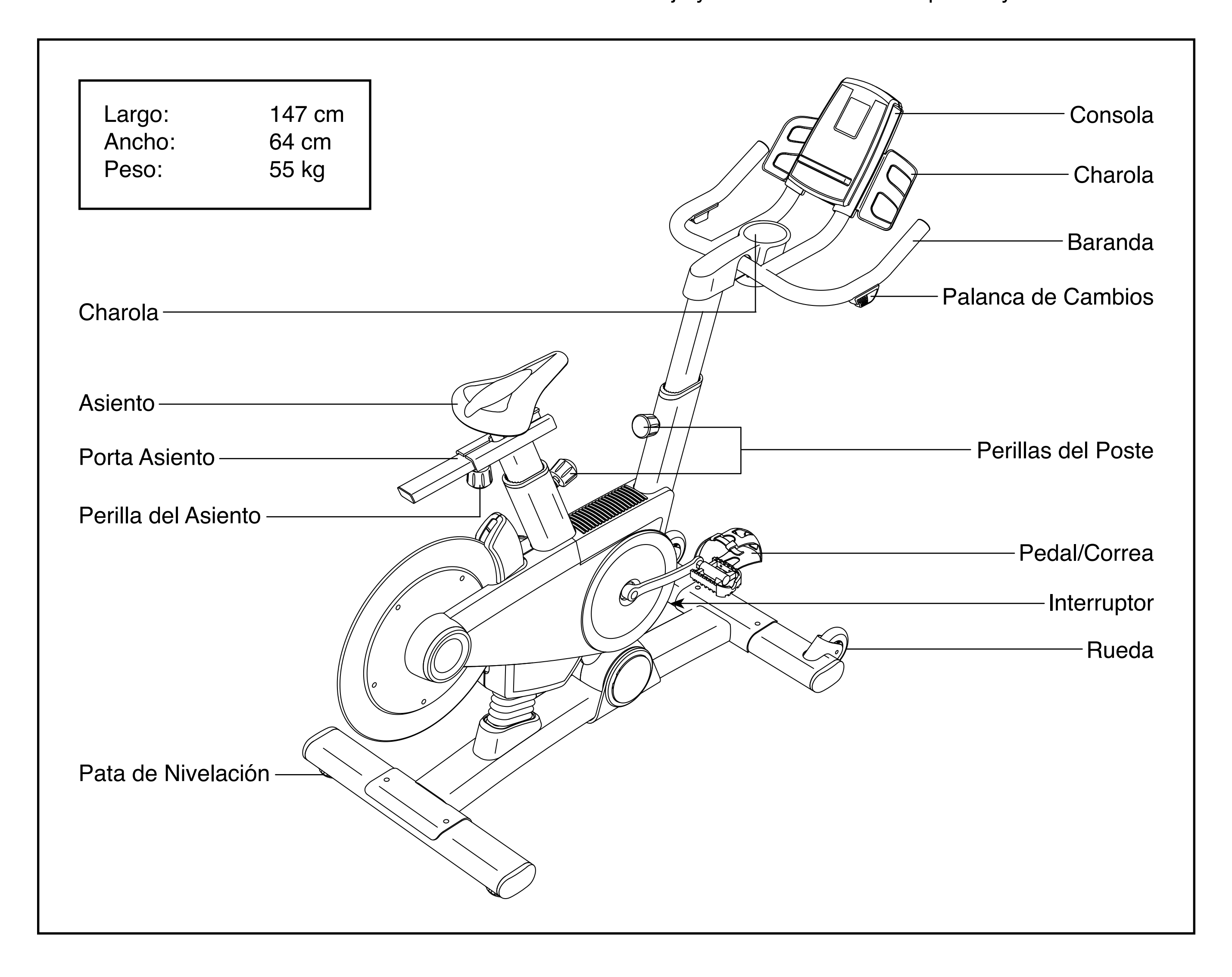
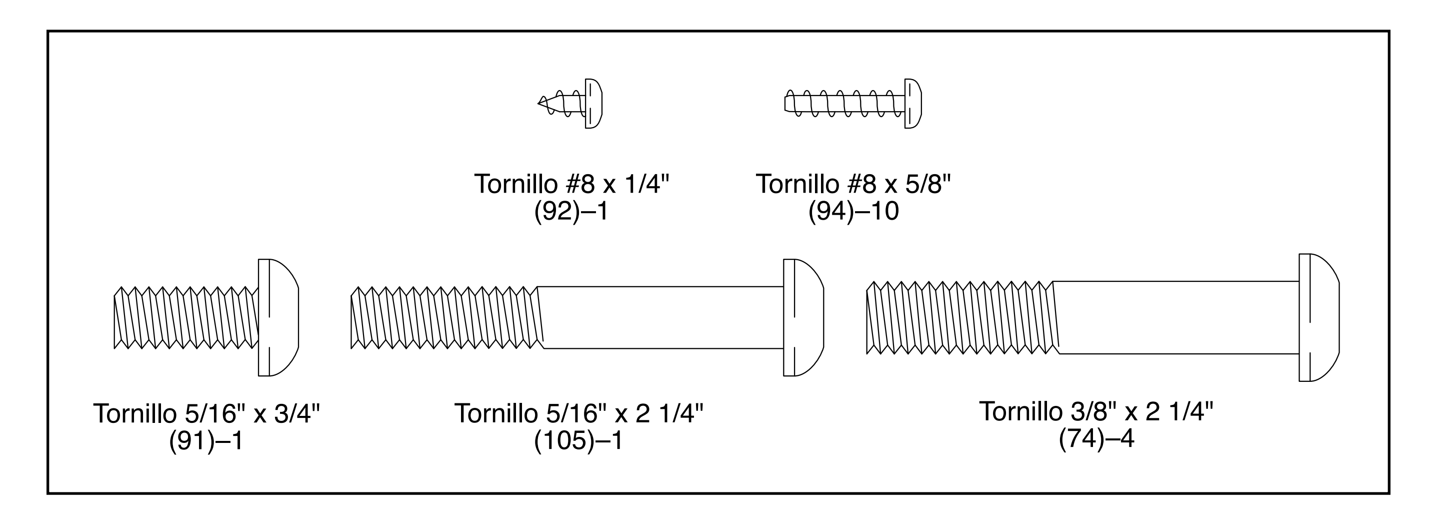


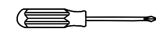
TABLA DE IDENTIFICACIÓN DE PIEZAS

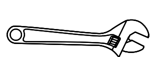
Consulte los dibujos que aparecen abajo para identificar las piezas pequeñas en el montaje. El número entre paréntesis que hay cerca de cada dibujo es el número de la pieza en la LISTA DE LAS PIEZAS hacia el final de este manual. El número que aparece después del paréntesis es la cantidad necesaria para el montaje. **Nota: Si no encuentra alguna de las piezas en la bolsa de piezas, compruebe si ha sido previamente conectada. Pueden incluirse piezas adicionales.**



MONTAJE

- El montaje requiere dos personas.
- Coloque todas las piezas en un área despejada y quite el material de empaque. No descarte el material de empaque hasta que haya finalizado con los pasos del montaje.
- Para identificar las piezas pequeñas, vea la página 5.
- Además de la(s) herramienta(s) incluida(s), para el montaje se necesitan las siguientes herramientas:

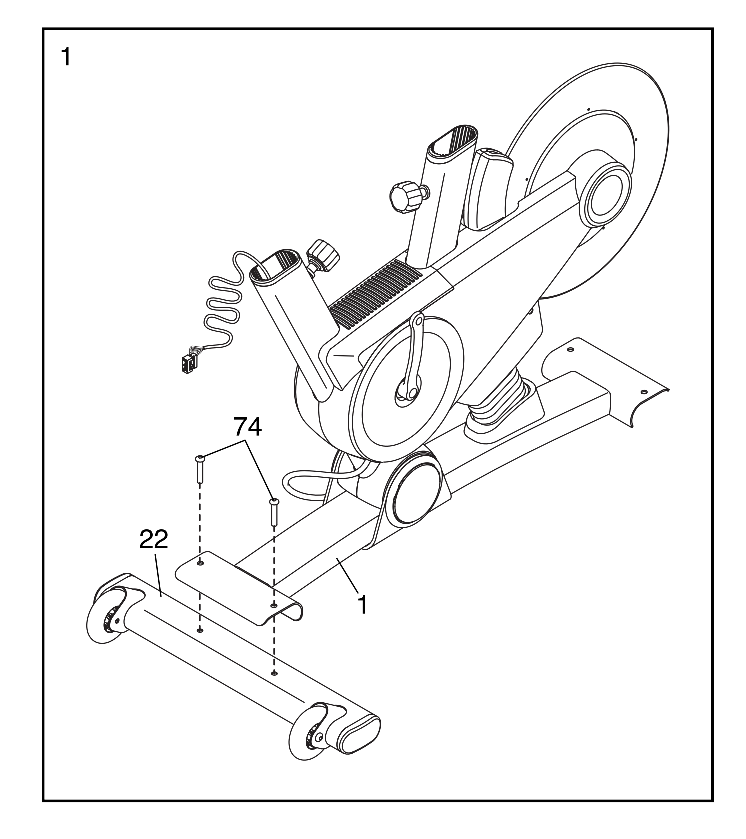
  un destornillador estrella 

  una llave ajustable 

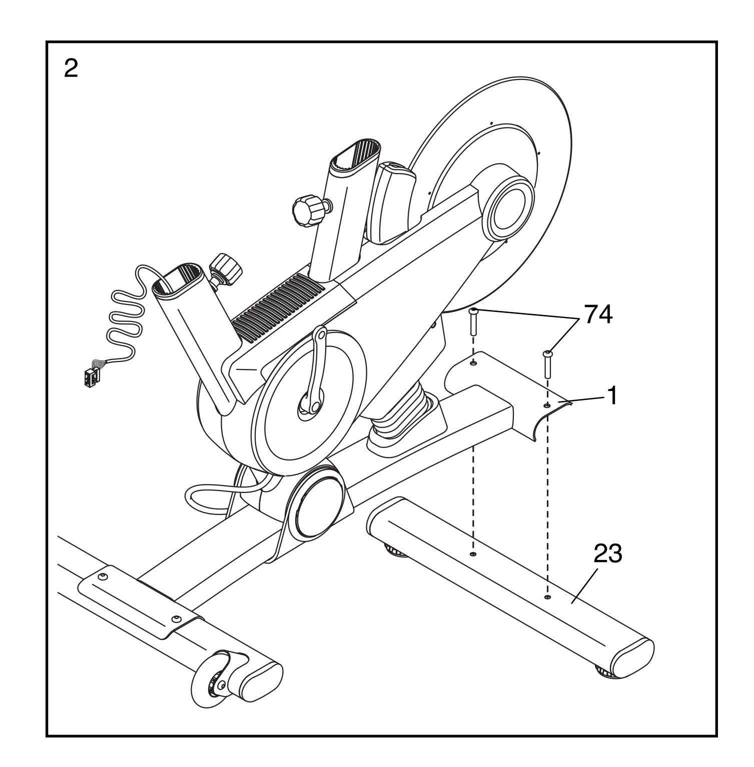
  El montaje puede ser más fácil si tiene un juego de llaves. Para evitar dañar las piezas, no utilice herramientas eléctricas.

1. Oriente el Estabilizador Delantero (22) tal como se indica.

   Mientras otra persona levanta la parte delantera de la Base (1), conecte el Estabilizador Delantero (22) a la Base con dos Tornillos 3/8" x 2 1/4" (74).



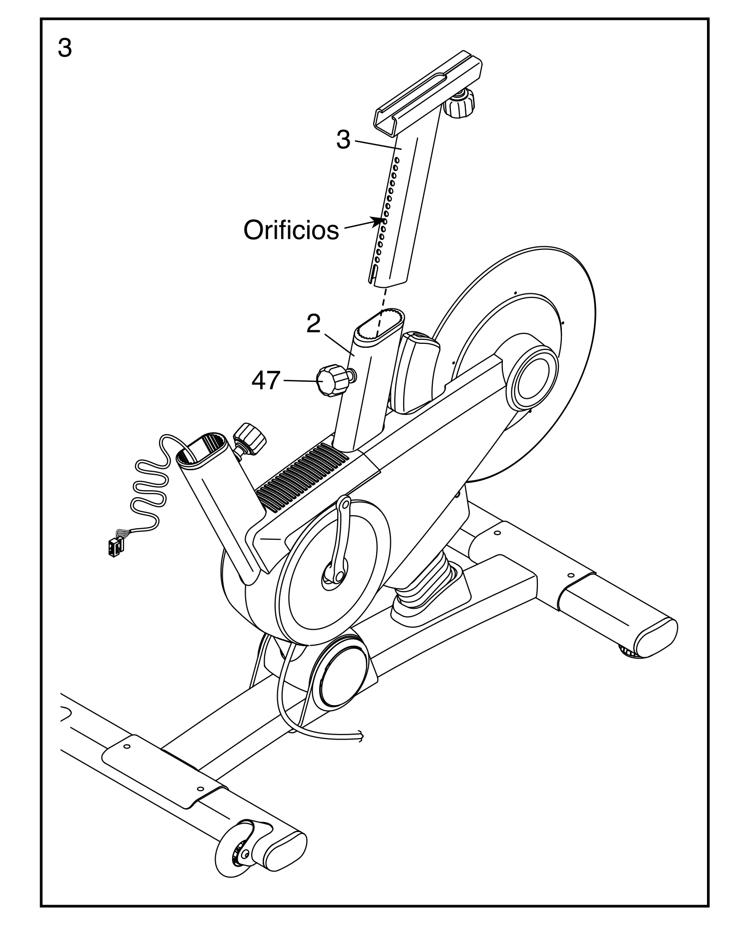
2. Mientras otra persona levanta la parte trasera de la Base (1), conecte el Estabilizador Trasero (23) a la Base con dos Tornillos 3/8" x 2 1/4" (74).



3. Oriente el Poste del Asiento (3) tal como se indica.

   Afloje la Perilla del Poste (47) indicada y tire de ella hacia afuera. Seguidamente introduzca el Poste del Asiento (3) dentro de la Armadura (2).

   Mueva el Poste del Asiento (3) hacia arriba o hacia abajo a la posición deseada, suelte la Perilla del Poste (47) dentro de un orificio de ajuste en el Poste de la Baranda y luego ajuste la Perilla del Poste. **Asegúrese de que la perilla de ajuste este bien sostenida en el orificio de ajuste.**

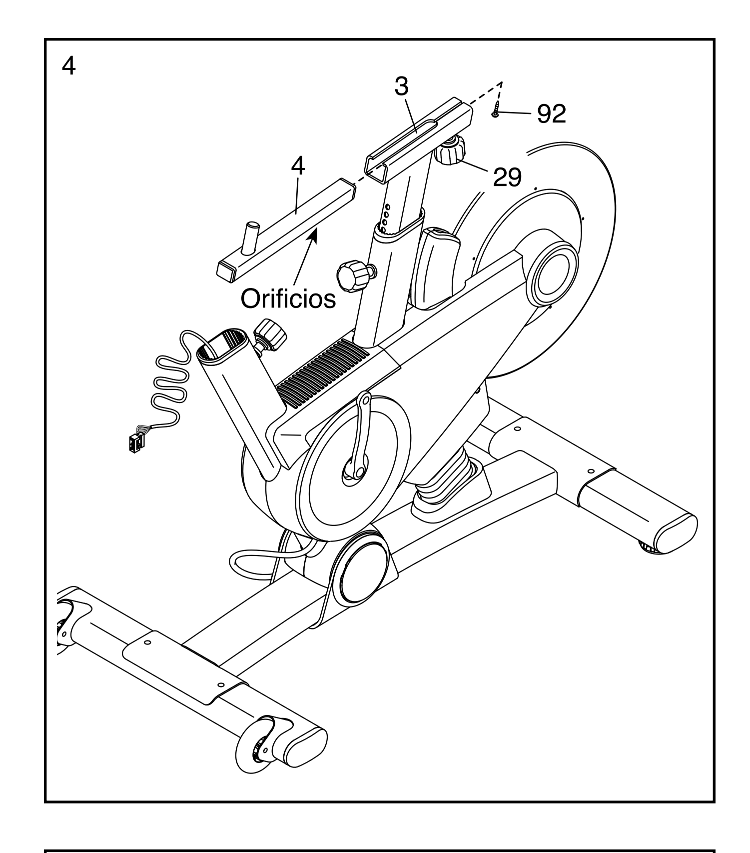


4. Oriente el Porta Asiento (4) tal como se indica.

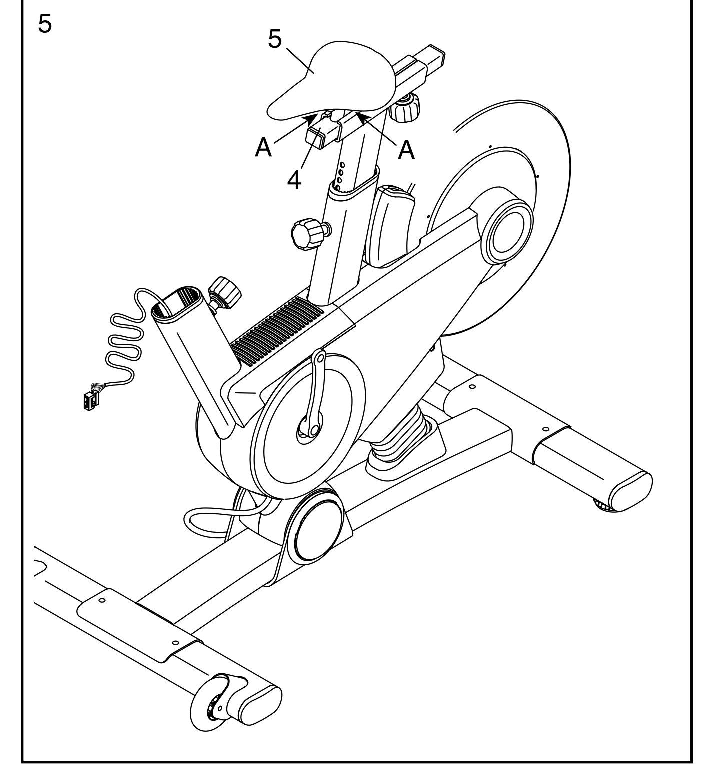
   Afloje la Perilla del Asiento (29) y tire de ella hacia abajo. A continuación, deslice el Porta Asiento (4) dentro del Poste del Asiento (3).

   Deslice el Porta Asiento (4) a la posición deseada, libere la Perilla del Asiento (29) en uno de los orificios de ajuste del Porta Asiento y luego apriete la Perilla del Asiento. **Asegúrese de que la Perilla del Asiento esté encajada firmemente en uno de los orificios de ajuste.**

   Luego apriete un Tornillo #8 x 1/4" (92) dentro de la parte de abajo del Porta Asiento (4).



5. Deslice el Asiento (5) sobre el poste sobre el Porta Asiento (4). **Asegúrese de que el Asiento esté nivelado y que esté apuntando directamente hacia delante.** Luego apriete las dos tuercas (A) debajo del Asiento.

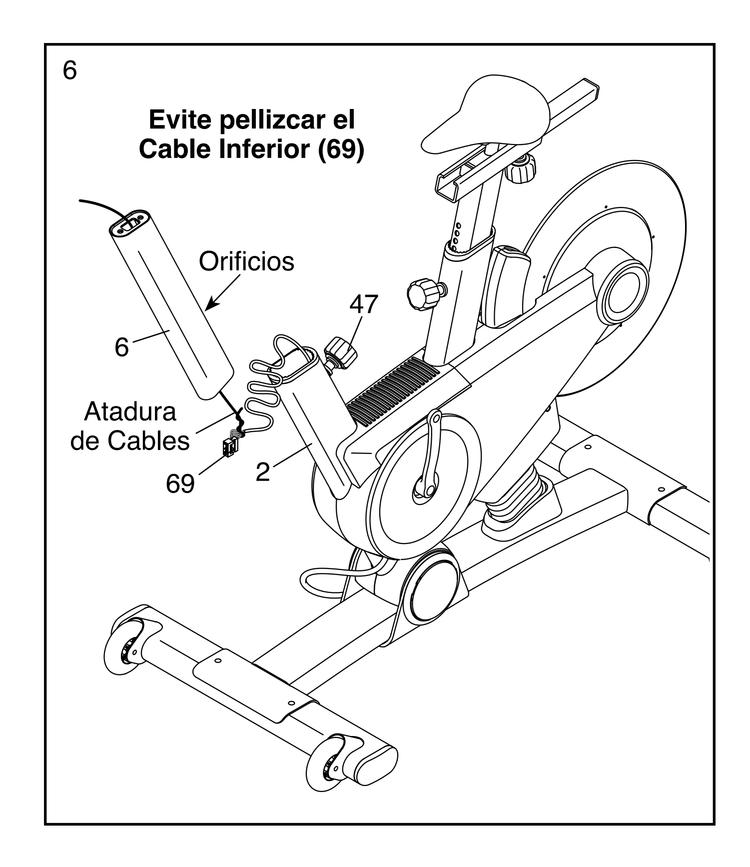


6. Oriente el Poste de la Baranda (6) tal como se indica.

Con la ayuda de otra persona, sostenga el Poste de la Baranda (6) cerca de la Armadura (2). Localice la atadura de cables en el Poste de la Baranda y ate el extremo inferior de dicha atadura al Cable Inferior (69). A continuación, tire del extremo superior de la atadura de cables hasta que el Cable Inferior pase por completo a través del Poste de la Baranda.

Consejo Práctico: Evite pellizcar el Cable Inferior (69). Afloje la Perilla del Poste (47) indicada y tire de ella hacia afuera. Seguidamente inserte el Poste de la Baranda (6) dentro de la Armadura (2).

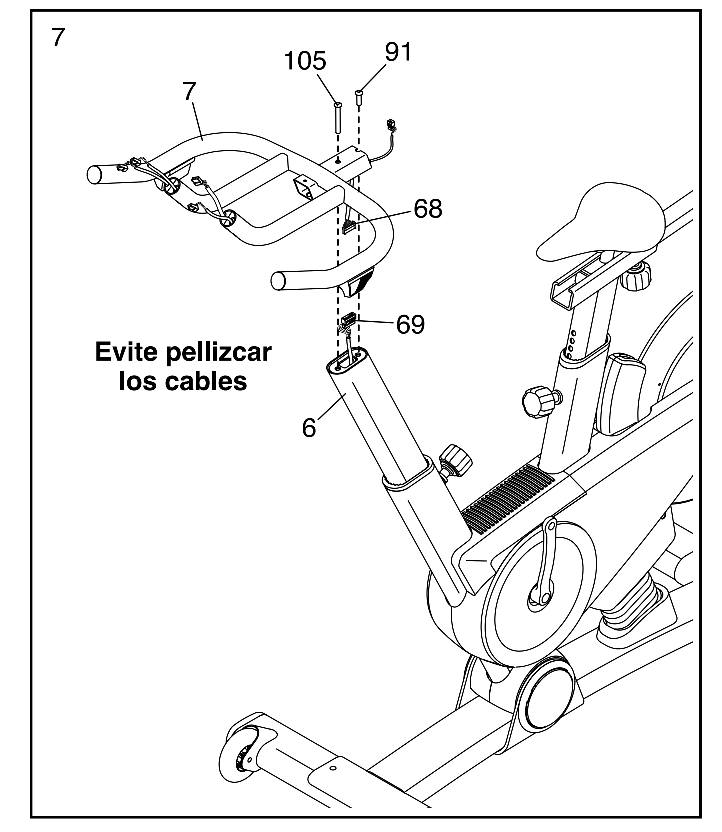
Mueva el Poste de la Baranda (6) hacia arriba o hacia abajo a la posición deseada, suelte la Perilla del Poste (47) dentro de un orificio de ajuste del Poste de la Baranda y luego ajuste la Perilla del Poste. **Asegúrese de que la Perilla del Poste esté firmemente enganchada en un orificio de ajuste.**



7. Oriente la Baranda (7) como se muestra.

Mientras otra persona sostiene la Baranda (7) cerca del Poste de la Baranda (6), conecte el Cable Superior (68) al Cable Inferior (69). Luego, inserte los cables dentro del Poste de la Baranda.

Clave: Tenga cuidado de no pellizcar los cables. Conecte la Baranda (7) al Poste de la Baranda (6) con un Tornillo 5/16" x 3/4" (91) y un Tornillo 5/16" x 2 1/4" (105).

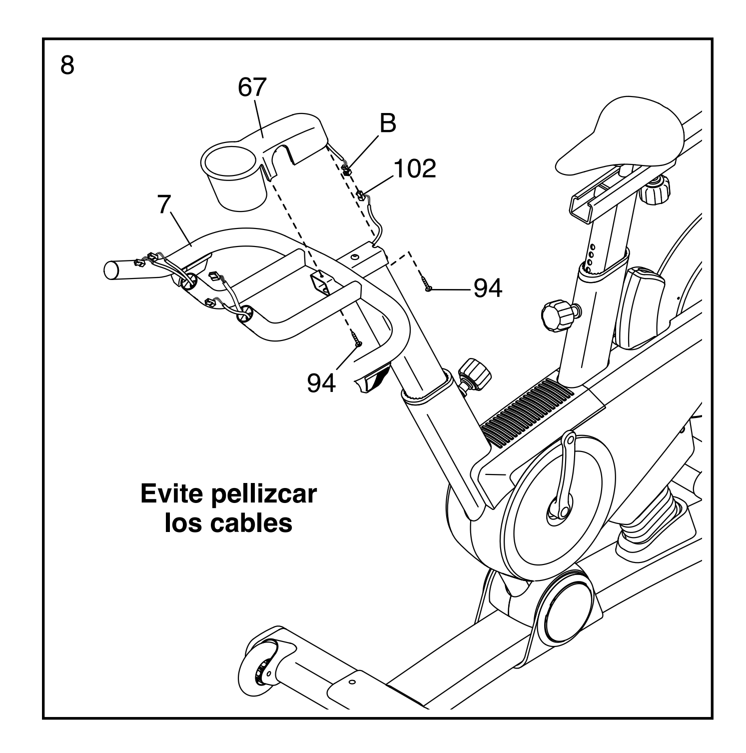


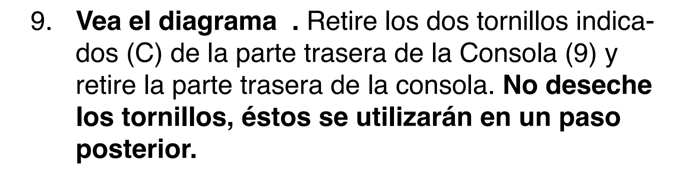
8. Oriente la Cubierta de la Baranda (67) como se muestra y sujétela cerca de la Baranda (7).

   Conecte el Cable del Receptor (B) al Cable de Extensión (102). Cuidadosamente inserte el exceso de cables dentro de la Baranda (7).

   Clave: Tenga cuidado de no pellizcar los cables. Inserte un Tornillo #8 x 5/8" (94) hacia arriba dentro del orificio delantero de la Baranda (7). Coloque la Cubierta de la Baranda (67) en la Baranda y apriete el Tornillo dentro de dicha Cubierta.

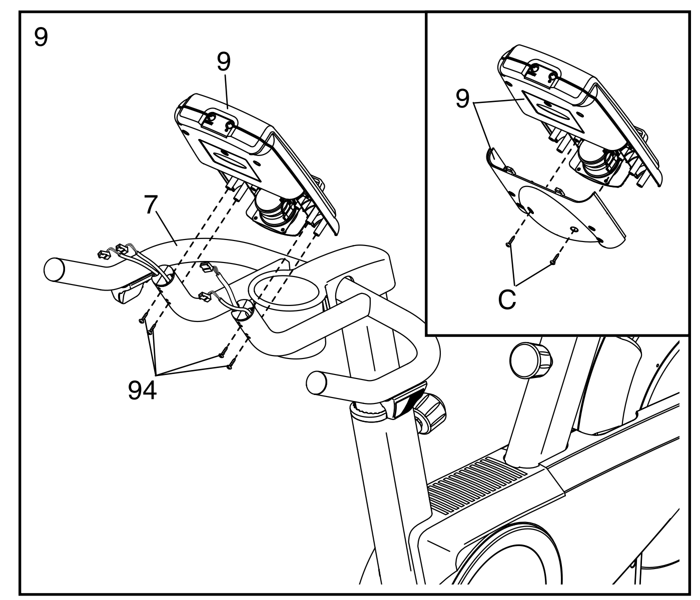
   Luego inserte un Tornillo #8 x 5/8" (94) dentro del orificio trasero de la Baranda (7), y apriete el Tornillo dentro de la Cubierta de la Baranda (67).





9. **Vea el diagrama .** Retire los dos tornillos indicados (C) de la parte trasera de la Consola (9) y retire la parte trasera de la consola. **No deseche los tornillos, éstos se utilizarán en un paso posterior.**

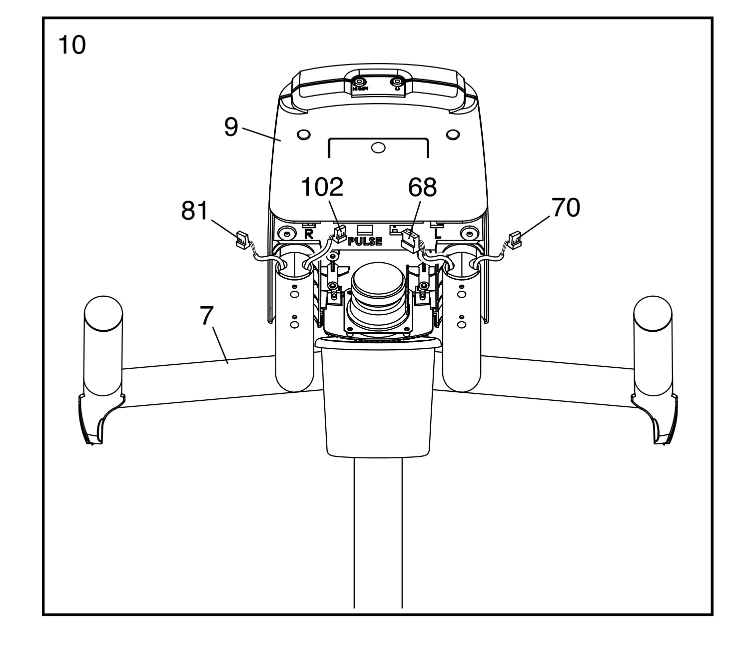
   Conecte la Consola (9) a la Baranda (7) con cuatro Tornillos #8 x 5/8" (94).



10. Enchufe los Cables Izquierdo y Derecho de la Palanca de Cambios (70,81) de la Baranda (7) dentro de los receptáculos marcados con las letras “R” y “L” (*L* o *Left* indica izquierda; *R* o *Right* indica derecha), que están situados en la parte trasera de la Consola (9).

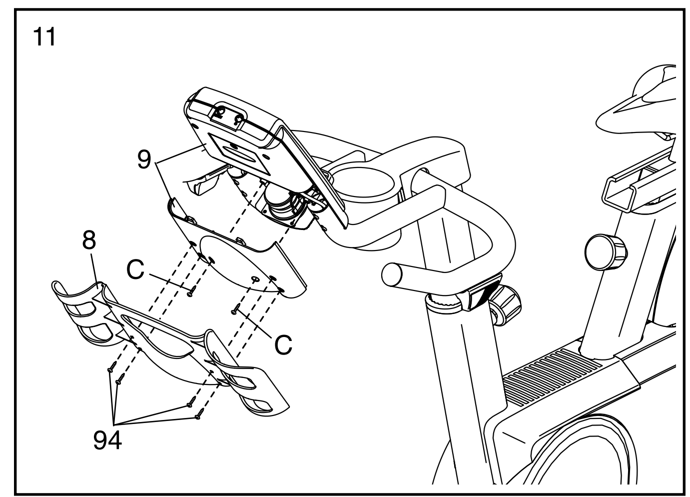
    Luego enchufe el Cable de Extensión (102) dentro del receptáculo marcado con la palabra “Pulse”.

    Enchufe el Cable Superior (68) dentro del receptáculo restante.



11. Conecte la parte trasera de la Consola (9) a la Consola con los dos tornillos (C) que retiró anteriormente.

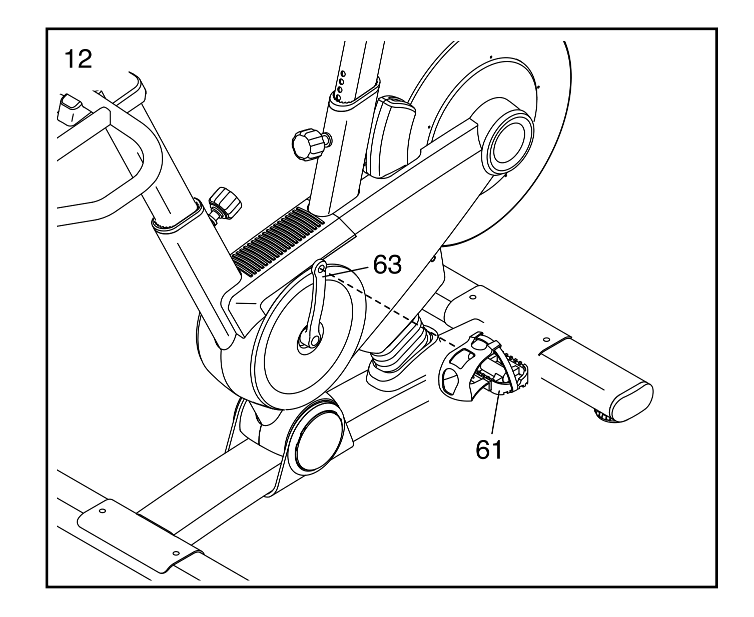
    Luego conecte la Charola (8) a la parte trasera de la Consola (9) con cuatro Tornillos #8 x 5/8" (94).



12. Identifique el Pedal Izquierdo (61) que está marcado con una “L” (*L* o *Left* indica izquierda; *R* o *Right* indica derecha).

    Usando una llave ajustable, **apriete firmemente** el Pedal Izquierdo (61) **en dirección opuesta de las agujas del reloj** en el Brazo izquierdo de la Manivela (63).

    Apriete el Pedal Derecho (que no se muestra) **en dirección de las agujas del reloj** dentro del Brazo Derecho de la Manivela (que no se muestra).



13. **Asegúrese de que todas las piezas estén correctamente ajustadas antes de usar la bicicleta de ejercicios.** Nota: Después de que haya finalizado con el montaje, puede que sobren algunas piezas. Para proteger el suelo o la alfombra, coloque un tapete debajo de la bicicleta de ejercicios.

CÓMO USAR LA BICICLETA DE EJERCICIOS

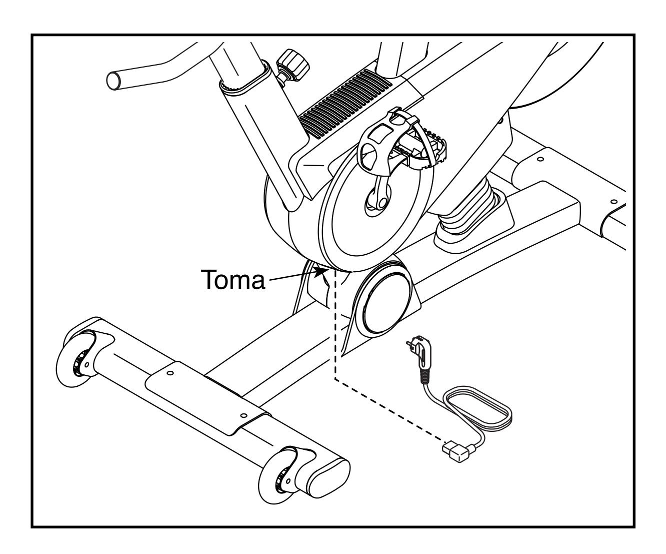
CÓMO ENCHUFAR EL CABLE ELÉCTRICO

Este aparato debe estar conectado a un polo de tierra. Si llegara a fallar o estropearse, la salida a tierra ofrece un camino de menor resistencia a la corriente eléctrica reduciendo el riesgo de una descarga eléctrica. El cable eléctrico de este producto tiene un conductor de conexión a tierra del equipo y un enchufe de conexión a tierra. **IMPORTANTE: Si el cable eléctrico está dañado debe ser sustituido por otro cable recomendado por el fabricante.**

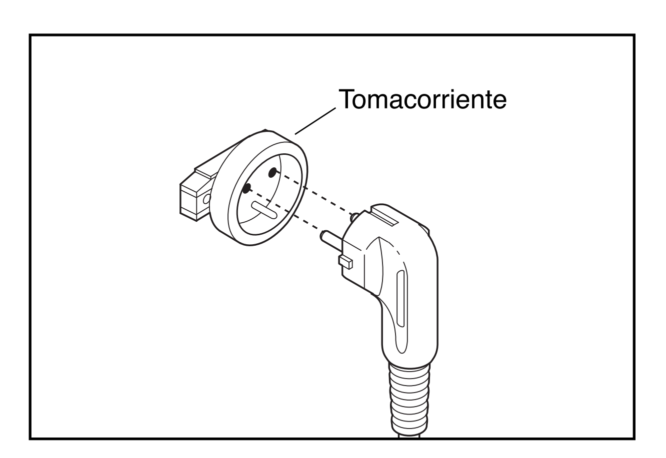
⚠ PELIGRO: La conexión inadecuada del conductor a tierra puede resultar en alto riesgo de electrocución. Verifique con un electricista o técnico cualificado si tiene dudas acerca de si el producto se encuentra adecuadamente conectado a tierra. No modifique el enchufe suministrado con el producto —si es que no encaja en el tomacorriente, haga instalar un nuevo tomacorriente por un electricista cualificado.

Siga los pasos que se indican abajo para enchufar el cable eléctrico.

1. Enchufe el adaptador eléctrico en la toma situada en la bicicleta de ejercicios.



2. Conecte el cable eléctrico en el tomacorriente apropiado que esté adecuadamente instalado y conectado a tierra de acuerdo con los códigos y ordenanzas locales.

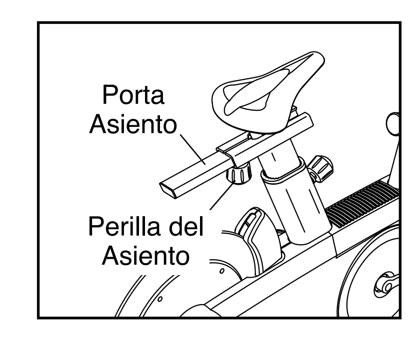


CÓMO AJUSTAR EL ÁNGULO DEL ASIENTO

Puede ajustar el ángulo del asiento a la posición que sea más cómoda para usted. También puede deslizar el asiento hacia delante o hacia atrás para aumentar su confort o para ajustar la distancia a la baranda.

Para ajustar el asiento, afloje las dos tuercas que están debajo del asiento (unas vueltas) y luego incline el asiento hacia abajo o hacia arriba, o deslícelo hacia delante o hacia atrás hasta la posición deseada. Luego vuelva a apretar las tuercas.

CÓMO AJUSTAR LA POSICIÓN HORIZONTAL DEL ASIENTO



Para ajustar la posición horizontal del asiento, primero afloje la Perilla de Ajuste y tire de ella hacia abajo. Luego mueva el porta asiento hacia delante o hacia atrás, libere la perilla del asiento y apriételа firmemente.

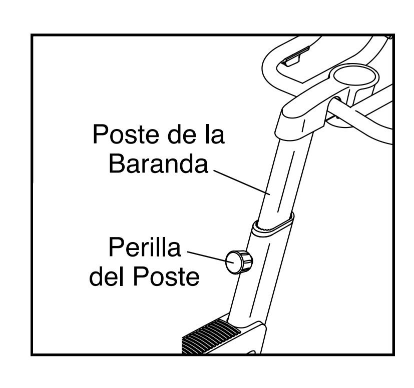
CÓMO AJUSTAR EL POSTE DEL ASIENTO

Para realizar un ejercicio efectivo, el asiento debe estar a la altura adecuada. Mientras pedalea, sus rodillas deben estar levemente flexionadas cuando los pedales estén en la posición más baja.



Para ajustar la altura del poste del asiento, primero afloje la perilla del poste y tire de ella hacia fuera. Luego mueva el poste del asiento hacia arriba o hacia abajo, suelte la perilla del poste dentro de un orificio de ajuste del poste del asiento, y ajuste firmemente la perilla del poste. **Asegúrese de que la perilla del poste esté insertada en un orificio de ajuste.**

CÓMO AJUSTAR EL POSTE DE LA BARANDA



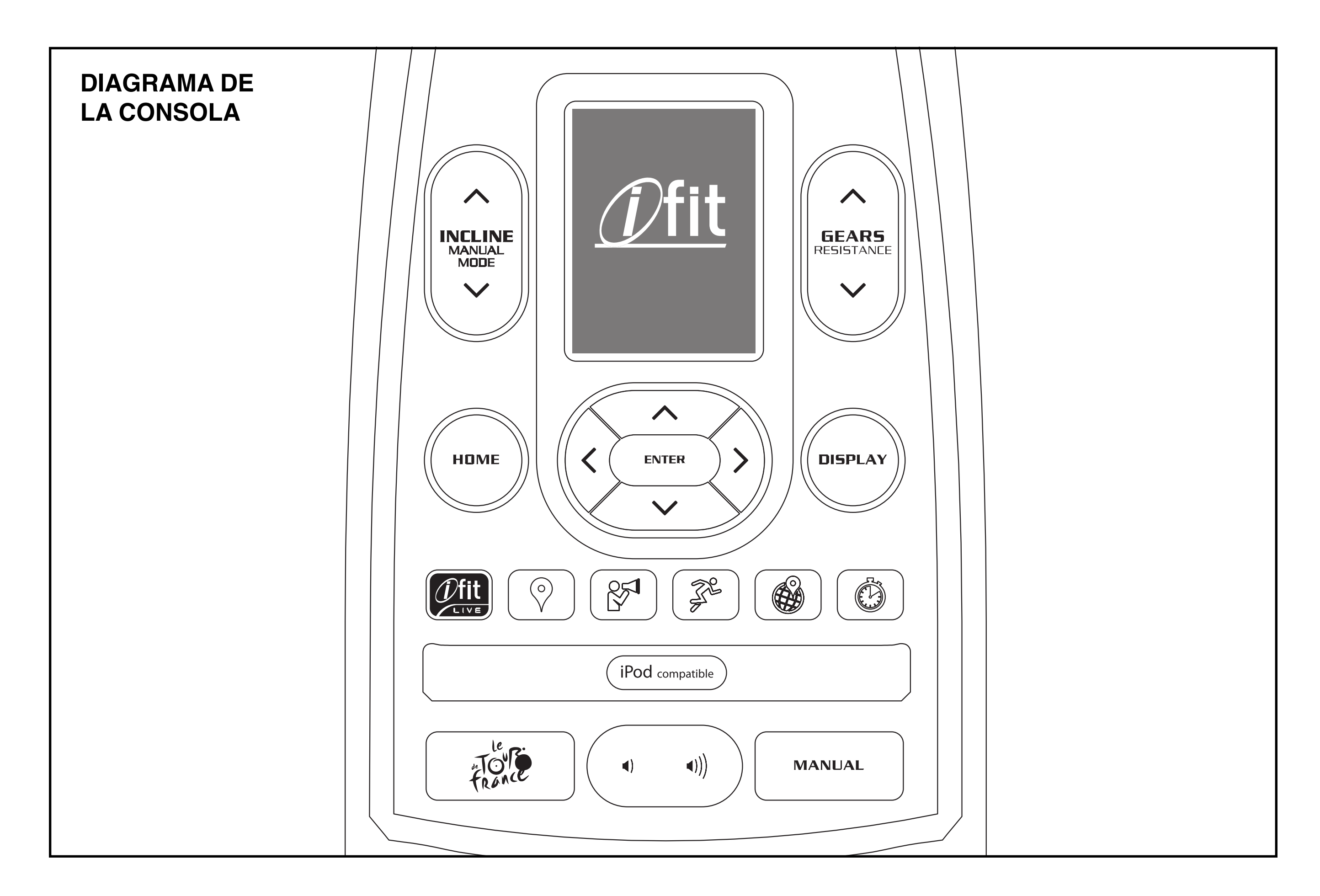
Para ajustar la altura del poste de la baranda, primero afloje la perilla del poste y tire de ella hacia fuera. Luego mueva el poste de la baranda hacia arriba o hacia abajo, suelte la perilla del poste en un orificio de ajuste del poste de la baranda, y ajuste firmemente la perilla del poste. **Asegúrese de que la perilla del poste esté insertada en un orificio de ajuste.**

CÓMO USAR LOS PEDALES

Para usar los pedales (vea el dibujo en la página 4), inserte sus zapatos dentro de las jaulas de los dedos y jale el extremo de los tirantes de los dedos. Para ajustar los tirantes de los dedos, presione y sostenga las lengüetas en los seguros, ajuste los tirantes de los dedos a la posición deseada, y entonces suelte las lengüetas.

CÓMO NIVELAR LA BICICLETA DE EJERCICIOS

Si la bicicleta de ejercicios se balancea ligeramente sobre el suelo durante su uso, gire una o las dos patas de nivelación que se encuentran ubicadas en el estabilizador delantero o trasero (vea el dibujo de la página 4) hasta que consiga eliminar el movimiento de vaivén.



CARACTERÍSTICAS DE LA CONSOLA

La consola avanzada ofrece una serie de funciones diseñadas para hacer sus entrenamientos más efectivos y agradables.

La consola presenta la nueva tecnología iFit que le permite comunicarse con su red inalámbrica. Con la función iFit, usted puede descargar entrenamientos personalizados, crear sus propios entrenamientos, controlar el resultado de su entrenamiento y tener acceso a muchos otros programas. **Para obtener más información, consulte el sitio Web www.iFit.com.**

Además, la consola presenta veinticuatro entrenamientos de Le Tour de France. Cada entrenamiento cambia automáticamente la inclinación (resistencia) de la bicicleta de ejercicios para que coincida con un perfil preajustado o con un mapa del terreno real y le permite cambiar los piñones para mantener su cadencia de pedaleo.

La consola ofrece también un entrenamiento de vatios que cambia la resistencia de los pedales para mantener sus vatios de salida cerca de un nivel de meta.

Cuando use la función manual de la consola, podrá cambiar la inclinación (resistencia) de la bicicleta de ejercicios y cambiar los piñones al sólo tocar un botón.

A medida que ejercita, la consola le comunicará continuamente los resultados instantáneos del ejercicio realizado. Podrá incluso medir su ritmo cardíaco a través del monitor de ritmo cardíaco opcional.

También puede conectar su reproductor de MP3 o de CD al sistema de sonido de la consola, y escuchar su música favorita o sus audiolibros mientras ejercita.

Para encender el equipo vea la página 16. **Para navegar por los menús de la consola,** vea la página 16. **Para ajustar la consola** consulte la página 17. **Para usar la función manual,** vea la página 17. **Para utilizar un entrenamiento de Le Tour de France,** vea la página 19. **Para usar el entrenamiento de vatios,** vea la página 20. **Para usar un entrenamiento iFit,** vea la página 21. **Para usar la función de ajuste,** vea la página 22. **Para usar la función de mantenimiento,** vea la página 24. **Para usar el sistema de sonido,** vea la página 25.

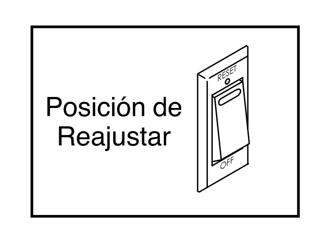
La consola puede mostrar la velocidad y la distancia en kilómetros o millas. Para ver qué unidad de medida está seleccionada, vea el paso 5 en la página 23.

Nota: Retire cualquier lámina de plástico que pueda quedar sobre la pantalla.

CÓMO ENCENDER LA CORRIENTE

IMPORTANTE: Si la bicicleta de ejercicios ha estado expuesta a temperaturas frías, deje que se caliente a la temperatura ambiente antes de encenderla. De lo contrario la pantalla de la consola u otros componentes eléctricos pueden resultar dañados.

Enchufe el cable eléctrico (vea CÓMO ENCHUFAR EL CABLE ELÉCTRICO en la página 13). A continuación, localice el interruptor de encendido en la armadura, cerca del cable eléctrico. Pulse el interruptor en la posición Reset (reajustar).



La pantalla se encenderá y la consola estará lista para su uso.

Nota: Cuando encienda el aparato por primera vez, el sistema de inclinación se podría calibrar automáticamente. La bicicleta de ejercicios se moverá hacia arriba y hacia abajo a medida que se calibra. El sistema de inclinación estará calibrado una vez que la bicicleta de ejercicios haya dejado de moverse.

IMPORTANTE: Si el sistema de inclinación no se calibra automáticamente, vea el paso 7 de la página 24 y calibre manualmente el sistema de inclinación.

IMPORTANTE: La consola presenta una función de demostración en pantalla diseñada para ser usada si la bicicleta de ejercicios está siendo exhibida en algún establecimiento comercial. Si la función demo está activada, la consola no se apagará y la pantalla no se reajustará cuando termine de realizar los ejercicios. Consulte el paso 6 en la página 23 para desactivar la función de demostración.

CÓMO NAVEGAR LOS MENÚS DE LA CONSOLA

Puede usar los botones HOME (inicio), izquierda, derecha, arriba, abajo y ENTER (registrar) en la consola para navegar por los menús de la pantalla, cambiar los ajustes y ver la información de la consola.

Pulse el botón Inicio para regresar al menú principal, terminar el entrenamiento o regresar a un menú anterior.

Pulse los botones arriba y abajo para resaltar una opción de menú. Pulse el botón izquierdo para regresar al menú anterior. Pulse el botón derecho para seleccionar un elemento del menú resaltado.

Pulse el botón registrar para seleccionar una opción del menú o para confirmar un ajuste.

CÓMO AJUSTAR LA CONSOLA

Antes de usar la bicicleta de ejercicios por primera vez, ajuste la consola.

1. **Conéctese a una red inalámbrica.**

   Vea los pasos 1 y 2 de la página 22 para conectarse a una red inalámbrica. Luego pulse el botón Home (inicio) para regresar a la función de ajustes.

2. **Calibre el sistema de inclinación.**

   Primero seleccione la función de mantenimiento (vea los pasos 1 y 2 en la página 24). Luego vea el paso 7 en la página 24 y calibre el sistema de inclinación de la bicicleta de ejercicios.

3. **Compruebe si hay actualizaciones de firmware.**

   Si es necesario, primero seleccione la función de mantenimiento (vea los pasos 1 y 2 en la página 24). Luego vea el paso 3 en la página 24 y compruebe si hay actualizaciones de firmware.

4. **Cree una cuenta iFit.**

   Para crear una cuenta iFit o para recibir más información sobre la cuenta, visite la web www.iFit.com.

5. **Comience a realizar los ejercicios.**

   Vea CÓMO USAR UN ENTRENAMIENTO IFIT en la página 21.

CÓMO USAR LA FUNCIÓN MANUAL

1. **Comience a pedalear o pulse cualquier botón en la consola para encenderla.**

   Vea CÓMO ENCENDER LA CORRIENTE en la página 16.

2. **Seleccione el menú principal.**

   Cada vez que encienda el equipo, se seleccionará el menú principal automáticamente.

   Si ha seleccionado un programa de entrenamiento o la función iFit, pulse el botón de HOME (inicio) para regresar al menú principal.

3. **Seleccione la función manual.**

   Pulse el botón MANUAL en la consola para seleccionar la función manual.

   En el menú principal de la pantalla puede seleccionar también iFit y luego MANUAL WORKOUT (entrenamiento manual).

4. **Cambie la inclinación (resistencia) de la bicicleta de ejercicios según lo desee.**

   A medida que pedalea, cambie la inclinación (resistencia) de la bicicleta de ejercicios pulsando los botones para aumentar y disminuir la INCLINE (inclinación).

   Nota: Tras pulsar un botón transcurrirán unos instantes antes de que los pedales alcancen el nivel de inclinación seleccionado. **Escuchará el motor de inclinación mientras cambia la inclinación. Esto es normal.**

   PRECAUCIÓN: La bicicleta de ejercicios se puede mover en una amplia gama de niveles de inclinación. Sujete las barandas y prepárese para que la bicicleta de ejercicios se mueva cuando cambie la inclinación.

5. **Cambie los piñones según lo desee.**

   Puede instalar la bicicleta de ejercicios para simular una bicicleta. Para seleccionar opciones de piñon para la bicicleta de ejercicios, vea el paso 8 en la página 23.

   Nota: La bicicleta de ejercicios ha simulado piñones; en realidad no tiene piñones.

   Cambie los piñones presionando los botones para aumentar y disminuir Piñones en la consola o presionando los botones simuladores de cambios.

Presione los botones en el simulador izquierdo de cambios para cambiar el piñon delantero; presione los botones en el simulador derecho de cambios para cambiar el piñon trasero. Los números de los piñones delantero y trasero seleccionados actualmente aparecerán en la pantalla.

Nota: Tras pulsar un botón transcurrirán unos instantes antes de que la bicicleta de ejercicios cambie al piñón seleccionado.

6. Siga su progreso con la pantalla.

La pantalla puede mostrar la siguiente información del entrenamiento: Pulse el botón DISPLAY (pantalla) o el botón de desplazamiento a la izquierda, a la derecha, hacia arriba y hacia abajo para ver la información del entrenamiento deseada.

CALS. (calorías)—Esta función de pantalla le mostrará el número aproximado de calorías que usted ha quemado.

DISTANCE (distancia)—Esta pantalla le mostrará la distancia que ha pedaleado en kilómetros o millas. Para cambiar la unidad de medida, vea el paso 5 en la página 23.

GEAR (piñón)—Esta pantalla le mostrará los números de los piñones delanteros y traseros actualmente seleccionados.

INCLINE (inclinación)— Esta pantalla le mostrará el nivel de inclinación de la bicicleta de ejercicios.

MAP (mapa)—cuando se selecciona un entrenamiento de Le Tour de France, esta función de pantalla mostrará un mapa del sendero y un marcador que indica su progreso.

PROFILE—cuando se selecciona un entrenamiento de Le Tour de France, esta pantalla le mostrará un perfil de inclinación (elevación) del entrenamiento.

PULSE (pulso)—mostrará su ritmo cardíaco cuando use el monitor opcional de ritmo cardíaco (vea la página 25).

RPM—Esta función de pantalla le mostrará la velocidad de pedaleo, expresada en revoluciones por minuto (rpm).

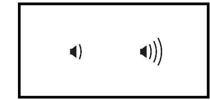
SPEED (velocidad)—Esta función de pantalla le mostrará su velocidad de pedaleo en millas o kilómetros por hora. Para cambiar la unidad de medida, vea el paso 5 en la página 23.

TIME (tiempo)—Esta función de pantalla le mostrará el tiempo transcurrido.

WATTS (vatios)—Esta función de pantalla le mostrará su potencia de salida aproximada en vatios.



El símbolo de red inalámbrica en la parte superior de la pantalla mostrará el estado de conexión de la consola. Si el símbolo es verde, la consola está conectada a su red inalámbrica y usted se ha conectado a iFit.com. Si el símbolo es naranja, la consola está conectada a su red inalámbrica. Si el símbolo es gris, la consola no está conectada a su red inalámbrica.



Cambie el volumen de la consola pulsando los botones de aumento o disminución del volumen.

Para poner en pausa la función manual o un entrenamiento, deje de pedalear. El tiempo comenzará a destellar en la pantalla. Para reanudar la función manual o el entrenamiento, vuelva a pedalear.

Para salir de la función manual o de un entrenamiento, pulse el botón HOME (inicio), seleccione END WORKOUT (terminar entrenamiento) y pulse el botón ENTER (registrar).

7. Use un monitor del ritmo cardíaco y mida su ritmo cardiaco si lo desea.

Puede usar un monitor del ritmo cardíaco opcional para medir su ritmo cardíaco. Para obtener más información sobre el monitor del ritmo cardíaco opcional, consulte la página 25.

Cuando se detecta el pulso, se mostrará su ritmo cardíaco en la pantalla de pulsos.

8. Una vez que haya terminado de hacer el ejercicio, desenchufe el cable eléctrico.

Si los pedales no se mueven durante algunos segundos, la consola entrará en pausa.

Si los pedales no se mueven durante varios minutos y no se pulsa ningún botón, la consola se apagará y la pantalla se reajustará.

Cuando termine de realizar los ejercicios, coloque el interruptor de encendido en la posición de OFF (apagado) y desconecte el cable eléctrico. **IMPORTANTE: Si no lo hace, los componentes eléctricos de la bicicleta de ejercicios pueden gastarse prematuramente.**

CÓMO USAR UN ENTRENAMIENTO DE LE TOUR DE FRANCE

1. **Comience a pedalear o pulse cualquier botón en la consola para encenderla.**

   Vea CÓMO ENCENDER LA CORRIENTE en la página 16.

2. **Seleccione el menú principal.**

   Vea el paso 2 de la sección CÓMO USAR LA FUNCIÓN MANUAL en la página 17.

3. **Seleccione un entrenamiento de Le Tour de France.**

   En el menú principal de la pantalla, seleccione Tour De France. También puede pulsar el botón Le Tour de France de la consola.

   Luego seleccione el entrenamiento deseado. La pantalla mostrará el nombre, la duración y la distancia estimada del entrenamiento. La pantalla mostrará también el número aproximado de calorías que quemará durante el entrenamiento.

4. **Empiece el entrenamiento.**

   Comience a pedalear o pulse el botón ENTER (registrar) para comenzar el entrenamiento.

   Cada entrenamiento está dividido en varios segmentos. Cada segmento está programado con un nivel de Resistence (inclinación) específico. Nota: Para segmentos consecutivos se podrá programar el mismo nivel de resistencia específica.

   Durante el entrenamiento, el perfil mostrará su progreso. Pulse repetidamente el botón DISPLAY (pantalla) para ver el perfil. La línea de color en la parte superior del perfil indicará el segmento actual del entrenamiento. El perfil de color representa el nivel de inclinación del segmento actual.

   La pantalla mostrará también un mapa del sendero y un marcador que indica su progreso. Pulse repetidamente el botón de Pantalla para ver el mapa.

   Al final del primer segmento del entrenamiento, la inclinación se ajustará automáticamente al nivel de inclinación del próximo segmento.

   Cuando cambie la inclinación, la resistencia de los pedales también cambiará. Para mantener una cadencia de pedaleo estable, cambie los piñones pulsando los botones de aumento o disminución de GEARS (piñones).

   Nota: Calorie Goal (la meta calórica) es un estimado del número de calorías que quemará durante el entrenamiento. El número real de calorías que quemará dependerá en varios factores tal como su peso. Además, su cadencia de pedaleo afectará el número de calorías que quema.

   El entrenamiento continuará de esta manera hasta que finalice el último segmento. En la pantalla se mostrará un resumen del entrenamiento. Después que vea el resumen del entrenamiento, pulse el botón registrar.

5. **Siga su progreso a través de la pantalla.**

   Vea el paso 6 en el página 18.

6. **Use un monitor del ritmo cardíaco y mida su ritmo cardiaco si lo desea.**

   Vea el paso 7 en el página 18.

7. **Una vez que haya terminado de hacer el ejercicio, desenchufe el cable eléctrico.**

   Vea el paso 8 en el página 18.

COMO USAR EL ENTRENAMIENTO DE VATIOS

1. **Comience a pedalear o pulse cualquier botón en la consola para encenderla.**

   Vea CÓMO ENCENDER LA CORRIENTE en la página 16.

2. **Seleccione el menú principal.**

   Vea el paso 2 de la sección CÓMO USAR LA FUNCIÓN MANUAL en la página 17.

3. **Seleccione el entrenamiento de vatios.**

   En el menú principal de la pantalla, seleccione WATTS WORKOUT (entrenamiento de vatios). El objetivo de vatios aparecerá en la parte superior de la pantalla.

4. **Registre un ajuste de meta de vatios.**

   Para registrar un ajuste de meta de vatios, pulse los botones de desplazamiento hacia arriba y hacia abajo en la consola o presione uno de los botones en los simuladores de cambios.

   Presione los botones del simulador derecho de cambios para cambiar los ajustes de objetivo de vatios en incrementos de 1. Presione los botones del simulador izquiedo de cambios para cambiar los ajustes de objetivo de vatios en incrementos de 10.

5. **Empiece el entrenamiento.**

   Comience a pedalear o pulse el botón ENTER (registrar) para comenzar el entrenamiento.

   El ajuste de vatios aparecerá en la parte superior de la pantalla. Su rendimiento de vatios actual aparecerá en la parte inferior de la pantalla. La consola comparará regularmente sus vatios de salida con la meta de ajuste de vatios.

   A medida que pedalee mantenga sus vatios de salida cercanos al ajuste de metas de vatios ajustando su cadencia de pedaleo.

   Nota: Durante el entrenamiento de vatios, la resistencia de los pedales se ajustará automáticamente. **No presione los botones de los Piñones durante el entrenamiento. No tendrá efecto en su rendimiento el presionar los botones de los Piñones.**

   Nota: Puede cambiar la inclinación de su bicicleta de ejercicios como desee. Sin embargo, el cambiar la inclinación durante el entrenamiento de vatios no afectará su rendimiento en vatios.

   El medidor de meta de vatios mostrará sus vatios relativo a la salida con el ajuste de vatios. **Cuando la flecha se encuentre en la zona verde,** sus vatios de salida estarán cerca de la meta de ajuste de vatios. **Cuando la flecha se encuentre en la zona roja,** sus vatios de salida no estarán cerca del ajuste de vatios.

   Si sus vatios de salida están muy abajo o arriba de la meta de ajuste de vatios, la RESISTANCE (resistencia) de los pedales aumentará o disminuirá automáticamente para acercar sus vatios de salida a dicha meta.

   Para cambiar el ajuste de meta de vatios en cualquier momento durante el entrenamiento, pulse los botones en la consola o presione los botones en los simuladores de cambios.

   El entrenamiento continuará de esta manera indefinidamente. Para hacer una pausa en el entrenamiento de vatios, deje de pedalear. El tiempo comenzará a destellar en la pantalla. Para reiniciar el entrenamiento de vatios, simplemente vuelva a pedalear.

   Para salir del entrenamiento de vatios, pulse el botón HOME (inicio), seleccione END WORKOUT (terminar entrenamiento) y pulse el botón ENTER.

6. **Siga su progreso con la pantalla.**

   Vea el paso 6 en el página 18.

7. **Use un monitor del ritmo cardíaco y mida su ritmo cardiaco si lo desea.**

   Vea el paso 7 en el página 18.

8. **Una vez que haya terminado de hacer el ejercicio, desenchufe el cable eléctrico.**

   Vea el paso 8 en el página 18.

CÓMO USAR UN ENTRENAMIENTO IFIT

Nota: Para usar un entrenamiento iFit deberá tener acceso a una red inalámbrica, que incluye un router 802.11b con la transmisión SSID habilitada (no se admiten redes ocultas). También es necesario ser usuario de iFit.com.

1. **Comience a pedalear o pulse cualquier botón en la consola para encenderla.**

   Vea CÓMO ENCENDER LA CORRIENTE en la página 16.

2. **Inicie sesión en su cuenta iFit.**

   Si todavía no lo ha hecho, conéctese a su cuenta de iFit (vea el paso 3 en la página 23).

3. **Seleccione el menú principal.**

   Vea el paso 2 de la sección CÓMO USAR LA FUNCIÓN MANUAL en la página 17.

4. **Seleccione un entrenamiento iFit.**

   En el menú principal de la pantalla, seleccione iFit y luego seleccione TODAY'S WORKOUT (entrenamiento de hoy), MAP (mapa), Train (entrenar), WORLD TOUR (tour del mundo) o EVENT TRAINING (entrenamiento para evento) para descargar el próximo entrenamiento de ese tipo en su programa. Pulse el botón Competencia [compete] para competir en una carrera que haya programado previamente.

   También puede pulsar los botones iFit en la consola. Pulse el botón MY TRAINER (mi entrenador), el botón MY MAPS (mis mapas), el botón WORLD TOUR (tour del mundo) o el botón EVENT TRAINING (entrenamiento para evento) para descargar el próximo entrenamiento de este tipo en su programa. Pulse el botón COMPETE (competencia) para competir en una carrera que haya programado previamente.

   Para cambiar de usuario dentro de la cuenta de iFit, seleccione SELECT USER (seleccione usuario) y luego seleccione el usuario que desea.

   En el menú iFit puede seleccionar MANUAL WORKOUT (entrenamiento manual) para la función manual (vea la página 17) o Tour de France para un entrenamiento de Le Tour de France (vea la página 19).

   Antes de que se descarguen entrenamientos, deberá añadirlos a su programa en www.iFit.com.

   Para obtener más información sobre los entrenamientos iFit, visite la web www.iFit.com.

   Cuando selecciona un entrenamiento iFit, la pantalla mostrará el nombre, la duración y la distancia del entrenamiento. La pantalla mostrará también el número aproximado de calorías que quemará durante el entrenamiento. La pantalla mostrará también un perfil o un mapa del entrenamiento. Si selecciona un entrenamiento de competencia, la pantalla puede hacer una cuenta regresiva hasta el comienzo de la carrera.

5. **Empiece el entrenamiento.**

   Vea el paso 4 en el página 19.

   Durante algunos de los entrenamientos, la voz de un entrenador personal le guiará a través de su entrenamiento.

6. **Siga su progreso a través de la pantalla.**

   Vea el paso 6 en el página 18.

   Durante un entrenamiento de competencia, la pantalla mostrará su progreso en la carrera.

7. **Use un monitor del ritmo cardíaco y mida su ritmo cardiaco si lo desea.**

   Vea el paso 7 en el página 18.

8. **Una vez que haya terminado de hacer el ejercicio, desenchufe el cable eléctrico.**

   Vea el paso 8 en el página 18.

Para más información sobre la función iFit, visite la web www.iFit.com.

CÓMO USAR LA FUNCIÓN AJUSTES

La consola presenta una función de ajuste que le permite conectar la consola a su propia red inalámbrica y conectarse a su cuenta de iFit. La función de ajustes le permite seleccionar la unidad de medidas, activar y desactivar la función demo de la pantalla, activar y desactivar el bloqueo de la inclinación y seleccionar una opción de piñón. También puede seleccionar un idioma.

1. **Seleccione la función de ajustes.**

   Encienda la consola (vea el paso 1 en la página 17). Luego seleccione el menú principal (vea el paso 2 de la sección CÓMO USAR LA FUNCIÓN MANUAL en la página 17). A continuación seleccione SETTINGS (ajustes). El menú de ajustes aparecerá en la pantalla.

2. **Conéctese a una red inalámbrica.**

   Seleccione WiFi en el menú ajustes. A continuación seleccione el ajuste STANDARD WIFI SETUP (WiFi estándar), ADVANCED WIFI SETUP (ajuste WiFi avanzada) o WPS SETUP (ajuste WPS).

   Nota: Debe tener su propia red inalámbrica, incluido un router 802.11b/n con la transmisión SSID habilitada (no se admiten redes ocultas).

   La función iFit admite cifrados no seguros y seguros (WEP, WPA y WPA2). Se recomienda una conexión de banda ancha; el rendimiento depende de la velocidad de conexión.

   Si selecciona STANDARD WIFI SETUP una lista de redes inalámbricas en la pantalla. Seleccione la red deseada.

   Nota: La lista de redes inalámbricas puede tardar unos segundos en aparecer. Para el ajuste estándar deberá conocer el nombre de su red (SSID). Si su red tiene una contraseña, deberá conocerla también.

   En la pantalla se mostrará el teclado. Con los botones de desplazamiento a la izquierda, a la derecha, hacia arriba y hacia abajo, y con el botón ENTER (registrar), introduzca su PASSPHRASE (contraseña) y seleccione DONE (terminar) Nota: Si su red no tiene una contraseña, solo tiene que seleccionar Terminar.

   Si tiene problemas para conectarse a la red seleccionada, asegúrese de que su contraseña es la correcta. Nota: Las contraseñas son sensibles a las mayúsculas/minúsculas.

   La pantalla le informará cuándo la consola esté conectada a su red inalámbrica. Pulse el botón ENTER para cerrar la función de ajustes estándar.

   Si selecciona ADVANCED WIFI SETUP se mostrará una lista de redes inalámbricas en la pantalla. Seleccione la red deseada. Nota: La lista de redes inalámbricas puede tardar unos segundos en aparecer.

   Nota: Para los ajustes avanzados deberá conocer el nombre de su red (SSID), la contraseña, la dirección IP, NETMASK (la máscara de red), GATEWAY (la dirección de la puerta de enlace) y el servidor de DNS global.

   En la pantalla se mostrará el teclado. Con los botones de desplazamiento a la izquierda, a la derecha, hacia arriba y hacia abajo, y con el botón ENTER, introduzca su PASSPHRASE y seleccione DONE.

   Repita estas acciones para ingresar su dirección IP, su máscara de red, su dirección de puerta de enlace y su DNS global.

   Si tiene problemas para conectarse a la red seleccionada, asegúrese de que ha introducido correctamente la información teniendo en cuenta las mayúsculas y las minúsculas.

   La pantalla le informará cuándo la consola esté conectada a su red inalámbrica. Pulse el botón ENTER para cerrar la función de ajustes avanzados.

   Si selecciona WPS SETUP, siga las instrucciones que aparecen en la pantalla.

   Nota: Si tiene preguntas tras haber seguido estas instrucciones, visite la web http://support.ifit.com para recibir asistencia.

3. Inicie sesión en su cuenta iFit.

Seleccione WiFi en el menú ajustes. Luego seleccione IFIT LOGIN (iniciar sesión en iFit).

En la pantalla se mostrará el teclado. Con los botones de desplazamiento a la izquierda, a la derecha, hacia arriba y hacia abajo, y con el botón ENTER (registrar), introduzca su PASSPHRASE (contraseña) de iFit y seleccione DONE (terminar).

Nota: Puede cambiar de usuario dentro de la cuenta de iFit. En el menú iFit, seleccione SELECT USER y luego seleccione el usuario que desea.

Para crear una cuenta iFit o para recibir más información sobre la cuenta, visite la web www.iFit.com.

4. Seleccione un idioma.

Seleccione INTERNATIONAL (internacional) en el menú ajustes. A continuación seleccione LANGUAGE (idioma). El idioma seleccionado actualmente aparecerá resaltado.

Seleccione el idioma deseado. Nota: Puede que esta característica no esté habilitada.

5. Seleccione la unidad de medida.

Seleccione INTERNATIONAL en el menú ajustes. Luego seleccione DISPLAY UNITS (mostrar unidades). La unidad de medidas actualmente seleccionada aparecerá resaltada.

Seleccione U.S. (millas) para mostrar la velocidad y la distancia en millas o seleccione Metric (kilómetros) para mostrar la velocidad y la distancia en kilómetros.

6. Active o desactive la función de demostración en pantalla.

La consola presenta una función de demostración en pantalla diseñada para ser usada si la bicicleta de ejercicios está siendo exhibida en algún establecimiento comercial. Si la función demo está activada, la consola no se apagará y la pantalla no se reajustará cuando termine de realizar los ejercicios.

Puede activar o desactivar la función de demostración en pantalla. Seleccione DEMO MODE (función de demostración) en el menú ajustes. La opción de función de demostración actualmente seleccionada aparecerá resaltada.

Para activar la función de demostración, seleccione ON (encender). Para desactivar la función de demostración, seleccione OFF (apagar).

7. Active o desactive el bloqueo de la inclinación.

La consola presenta un bloqueo de inclinación que evitará que la bicicleta de ejercicios cambie su inclinación.

Puede activar o desactivar el bloqueo de la inclinación. Seleccione INCLINE LOCKOUT (bloqueo de la inclinación) en el menú ajustes. La opción de bloqueo de inclinación actualmente seleccionada aparecerá resaltada.

Para activar el bloqueo de la inclinación, seleccione On. Para desactivar el bloqueo de la inclinación, seleccione Off.

Nota: Si usa un entrenamiento de Le Tour de France cuando el bloqueo de inclinación está activado, la resistencia de los pedales cambiará para coincidir con los niveles de inclinación programados para el entrenamiento.

8. Seleccione una opción de piñón.

Se pueden instalar los piñones de la bicicleta de ejercicios para simular una variedad de opciones de piñones que se usan en bicicletas.

Seleccione GEARING (piñones) en el menú ajustes. Luego, vea los menus para seleccionar las opciones de piñon deseadas para la bicicleta de ejercicios.

IMPORTANTE: Para información detallada acerca de opciones de piñones, consulte un libro de bicicletas u otros recursos informativos sobre bicicletas.

9. Salir de la función de ajustes.

Para salir de la función de ajustes, pulse el botón HOME (inicio).

COMO USAR LA FUNCIÓN DE MANTENIMIENTO

La consola presenta una función de mantenimiento que le permite actualizar el firmware de la consola, restaurar los ajustes predeterminados, ver la información técnica, realizar una prueba de la red y calibrar la inclinación.

1. Seleccione la función de ajustes.

Vea el paso 1 en el página 22.

2. Seleccione la función de mantenimiento

Seleccione MAINTENANCE (mantenimiento) en el menú ajustes. El menú de mantenimiento aparecerá en la pantalla.

La siguiente información aparecerá como encabezado de cada opción del menú de mantenimiento:

Si la consola está conectada al controlador de la bicicleta de ejercicios, el punto del controlador será de color verde, de lo contrario el punto destallará intermitentemente.

Si la bicicleta de ejercicios está conectada a su red inalámbrica, el punto de la red será de color verde, de lo contrario será de color rojo.

3. Actualice el firmware de la consola.

Para obtener los mejores resultados, compruebe de manera regular si hay actualizaciones de firmware.

Seleccione FIRMWARE UPDATE (actualización de firmware) en el menú mantenimiento. Pulse el botón ENTER (registrar) para descargar el último firmware para la consola.

IMPORTANTE: Para evitar dañar la bicicleta de ejercicios, no apague el equipo ni retire la llave mientras se actualiza el firmware.

La pantalla mostrará el progreso de la actualización. Cuando termine la actualización, la consola se apagará y se volverá a encender. Si ello no ocurre, coloque el interruptor de la bicicleta de ejercicios en su posición de OFF (apagado). Espere unos segundos y luego coloque el interruptor de encendido en la posición RESET (reajustar). La consola puede tardar unos minutos antes de estar lista para el uso.

4. Restaure los ajustes predeterminados.

Seleccione RESTORE DEFAULTS (restaurar predeterminados) en el menú mantenimiento. Luego pulse Enter para restaurar la consola a los ajustes originales de fábrica.

5. Visualizar la información técnica.

Seleccione TECHNICAL INFO (información técnica) en el menú mantenimiento.

Vea el número total de horas que la bicicleta de ejercicios se ha utilizado, la distancia total que ha pedaleado y otra información.

Después que vea la información, pulse el botón ENTER.

6. Realice una prueba de red.

Seleccione NETWORK (red) en el menú mantenimiento. La consola realizará una prueba de la red y controlará el estado de la conexión de la consola y de la bicicleta de ejercicios.

Después que vea los resultados de la prueba de red, pulse el botón ENTER.

7. Calibre el sistema de inclinación de la bicicleta de ejercicios.

Seleccione CALIBRATE INCLINE (calibrar inclinación) en el menú mantenimiento. Luego pulse el botón ENTER para calibrar el sistema de inclinación.

La bicicleta de ejercicios se elevará automáticamente al máximo nivel de inclinación, bajará al mínimo nivel de inclinación y luego regresará a la posición inicial. Esto calibrará el sistema de inclinación.

IMPORTANTE: Mantenga a las mascotas y los objetos, así como a sus pies, lejos de la bicicleta de ejercicios mientras calibra la inclinación. En caso de emergencia pulse el botón ENTER para detener la calibración de la inclinación.

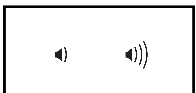
Cuando el sistema de inclinación se haya calibrado, toque el botón ENTER.

8. **Salga de la función mantenimiento.**

   Para salir de la función mantenimiento, presione el botón Home (Inicio).

CÓMO USAR EL SISTEMA DE SONIDO

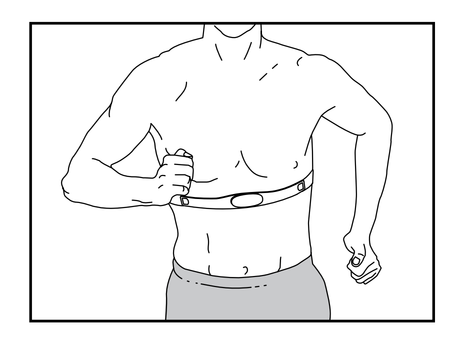
Para reproducir música o libros de audio con el sistema de sonido de la consola mientras se ejercita, conecte un extremo de su cable de audio en la toma de la consola. Conecte el otro extremo dentro de un toma de su reproductor de MP3 o de CD; **asegúrese de que su cable de audio esté completamente enchufado.**



A continuación, pulse el botón de reproducción de su reproductor de MP3 o de CD. Ajuste el nivel de volumen utilizando los botones de aumento o disminución del volumen en la consola o el control de volumen de un reproductor de MP3 o de CD.

Para usar los audífonos con la consola, conecte el cable de los audífonos a la toma correspondiente en la consola.

MONITOR DEL RITMO CARDÍACO OPCIONAL



Independientemente de que sus objetivos sean quemar grasa o fortalecer su sistema cardiovascular, la clave para lograr los mejores resultados es mantener el ritmo cardíaco adecuado durante sus entrenamientos. El monitor del ritmo cardíaco opcional le permitirá vigilar continuamente su ritmo cardíaco mientras realiza los ejercicios, ayudándole a alcanzar sus metas personales de estado físico. **Para comprar un monitor de ritmo cardíaco para el pecho, por favor vea la portada de este manual.**

MANTENIMIENTO Y PROBLEMAS

CÓMO DAR MANTENIMIENTO A LA BICICLETA DE EJERCICIOS

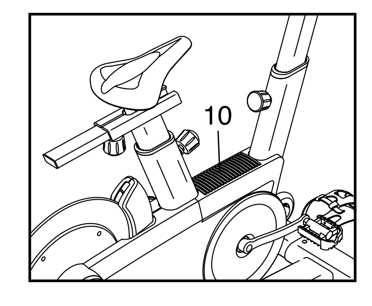
Inspeccione y apriete regularmente todas las piezas de la bicicleta de ejercicios. Reemplace inmediatamente cualquier pieza gastada.

Para limpiar la bicicleta de ejercicios, use un paño húmedo y una cantidad pequeña de detergente suave. **IMPORTANTE: Para evitar daños a la consola, mantenga los líquidos lejos de ésta y evite que la consola permanezca bajo la luz solar directa.**

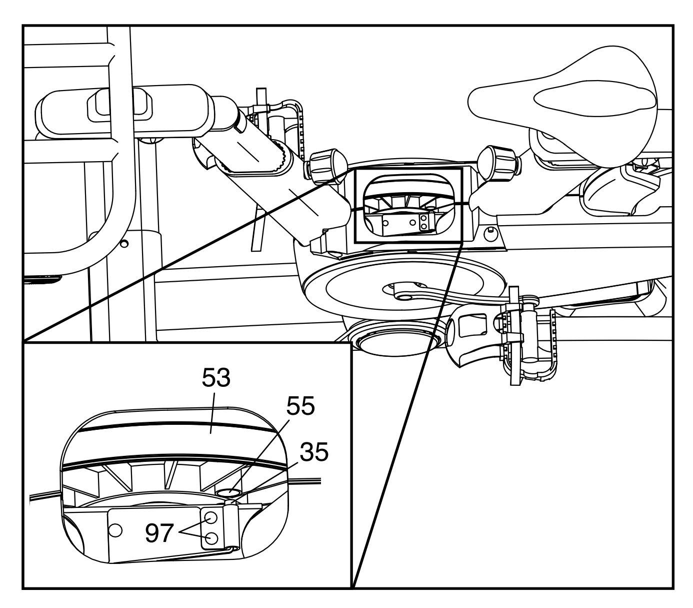
CÓMO AJUSTAR EL INTERRUPTOR DE LENGÜETA

Si la consola no muestra la información correctamente, el interruptor de lengüeta se debe ajustar.

Para ajustar el interruptor de lengüeta, primero **pulse el interruptor de encendido para colocarlo en la posición off (apagado) y desconecte el cable eléctrico.** Luego use un destornillador plano para retirar el Protector Superior (10) de la bicicleta de ejercicios.



Ubique el Interruptor de Lengüeta (35). Afloje, pero no extraiga, los dos Tornillos Punta Broca #8 x 19mm (97) indicados.



Luego haga rotar la Polea de la Manivela (53) hasta que el Imán (55) quede alineado con el Interruptor de Lengüeta (35). Deslice el Interruptor de Lengüeta levemente hacia el Imán y en dirección opuesta a éste. Luego vuelva a apretar los Tornillos Punta Broca #8 x 19mm (97).

Conecte el cable eléctrico y coloque el interruptor de encendido en la posición RESET (reajustar). Haga rotar la Polea de la Manivela (53) por un instante. Repita estos pasos hasta que la consola muestre los resultados correctos.

Una vez que el Interruptor de Lengüeta esté correctamente ajustado, vuelva a colocar el protector superior.

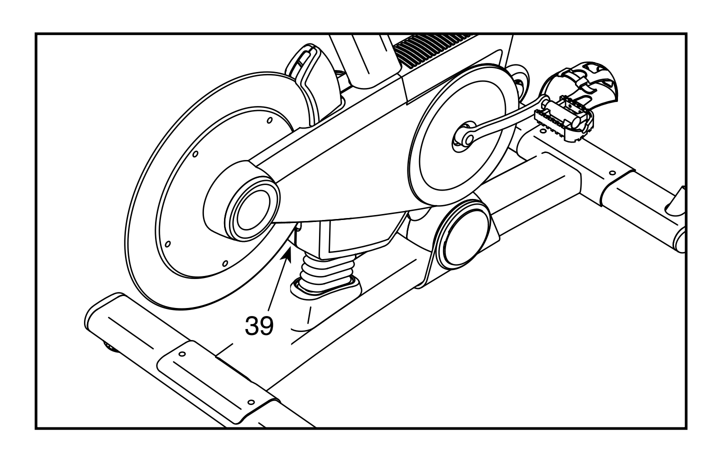
CÓMO AJUSTAR LA CORREA DE MANEJO

Si los pedales resbalan mientras pedalea, la correa de manejo podría necesitar un ajuste.

Vea el DIBUJO DE LAS PIEZAS en la página 31 para identificar las piezas que se mencionan a continuación.

Para ajustar la Correa de Manejo (66), primero **pulse el interruptor de encendido para colocarlo en la posición de apagado y desconecte el cable eléctrico.**

Localice el orificio de acceso en la parte de abajo del Protector Derecho (12). Con una llave hexagonal, apriete el Tornillo de Ajuste del Brazo Estable (39) hasta que la Correa de Manejo (66) quede tirante.



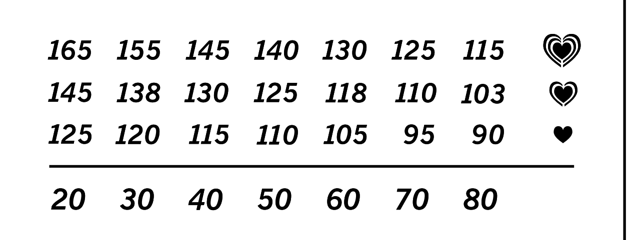
GUÍA DE EJERCICIOS

⚠ PRECAUCIÓN: Antes de iniciar éste o cualquier programa de ejercicios consulte con su médico. Esto es especialmente importante para personas de edades superiores a 35 años, o para aquellos que hayan presentado problemas de salud.

Estas indicaciones le ayudarán a planificar su programa de ejercicios. Para información detallada sobre los ejercicios consiga un libro acreditado o consulte con su médico. Recuerde que una nutrición y un descanso adecuados son esenciales para obtener resultados satisfactorios.

INTENSIDAD DE LOS EJERCICIOS

Lo mismo si su objetivo es quemar grasa que si lo es fortalecer su sistema cardiovascular, la clave para alcanzar los resultados es hacer ejercicios con la intensidad adecuada. Usted puede basarse en su ritmo cardíaco para encontrar el nivel de intensidad adecuado. El esquema que se presenta más abajo muestra los ritmos cardíacos recomendados para quemar grasa y hacer ejercicios aeróbicos.



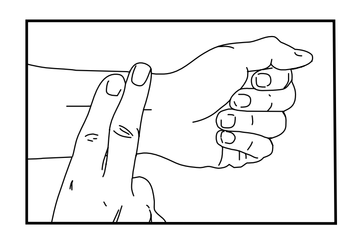
165	155	145	140	130	125	115
145	138	130	125	118	110	103
125	120	115	110	105	95	90
20	30	40	50	60	70	80

Para encontrar el nivel de intensidad adecuado, busque su edad en la parte inferior del esquema (las edades se redondean al múltiplo de 10 más cercano). Los tres números que se listan encima de su edad definen su "zona de entrenamiento." El número más pequeño es el ritmo cardíaco cuando se quema grasa, el número intermedio es el ritmo cardíaco cuando se quema la máxima cantidad de grasa y el número más grande es el ritmo cardíaco cuando se realizan ejercicios aeróbicos.

Quemar Grasa—Para quemar grasa eficientemente, debe hacer ejercicios a un nivel de intensidad bajo durante un periodo de tiempo mantenido. Durante los primeros minutos de ejercicio su cuerpo utiliza las *calorías de los carbohidratos* para obtener energía. Sólo tras los primeros minutos de ejercicio su cuerpo comienza a utilizar las *calorías de grasa* almacenada para obtener energía. Si su objetivo es quemar grasa, ajuste la intensidad de sus ejercicios hasta que el ritmo cardíaco esté próximo al número más bajo de su zona de entrenamiento. Para quemar la máxima cantidad de grasa, realice los ejercicios con su ritmo cardíaco cerca del número intermedio de su zona de entrenamiento.

Ejercicios Aeróbicos—Si su objetivo es fortalecer su sistema cardiovascular, debe realizar ejercicios aeróbicos, una actividad que requiere grandes cantidades de oxígeno durante periodos de tiempo prolongados. Para realizar ejercicios aeróbicos ajuste la intensidad de sus ejercicios hasta que su ritmo cardíaco esté próximo al número más alto de su zona de entrenamiento.

CÓMO MEDIR SU RITMO CARDÍACO



Para medir su ritmo cardíaco, realice ejercicios durante al menos cuatro minutos. A continuación, deje de hacer ejercicios y coloque dos dedos en su muñeca como se muestra. Realice un recuento de los latidos de seis segundos y multiplique el resultado por diez para encontrar su ritmo cardíaco. Por ejemplo, si su recuento de latidos durante seis segundos es 14, su ritmo cardíaco es de 140 latidos por minuto.

GUÍAS DE ENTRENAMIENTO

Calentamiento—Comience estirando y ejercitando ligeramente los músculos entre 5 y 10 minutos. El calentamiento aumenta su temperatura corporal, su frecuencia cardiaca y su circulación, preparándole para los ejercicios.

Ejercicio en la Zona de Entrenamiento—Realice ejercicios durante 20 a 30 minutos con su ritmo cardíaco en su zona de entrenamiento. (Durante las primeras semanas de su programa de ejercicios no mantenga su ritmo cardíaco en su zona de entrenamiento durante más de 20 minutos.) Respire regularmente y profundamente mientras hace ejercicios–nunca contenga la respiración.

Relajación—Termine con estiramientos entre 5 y 10 minutos. El estiramiento aumenta la flexibilidad de sus músculos y le ayuda a evitar problemas posteriores al ejercicio.

FRECUENCIA DE EJERCICIOS

Para mantener o mejorar su forma física, complete tres sesiones de entrenamiento cada semana, con al menos un día de descanso entre sesiones. Tras algunos meses de ejercicio regular, puede completar hasta cinco sesiones de entrenamiento cada semana si lo desea. Recuerde, la clave para el éxito es hacer de los ejercicios una parte regular y agradable de su vida diaria.

LISTA DE LAS PIEZAS

Nº de Modelo PFEVEX79911.1 R1012A

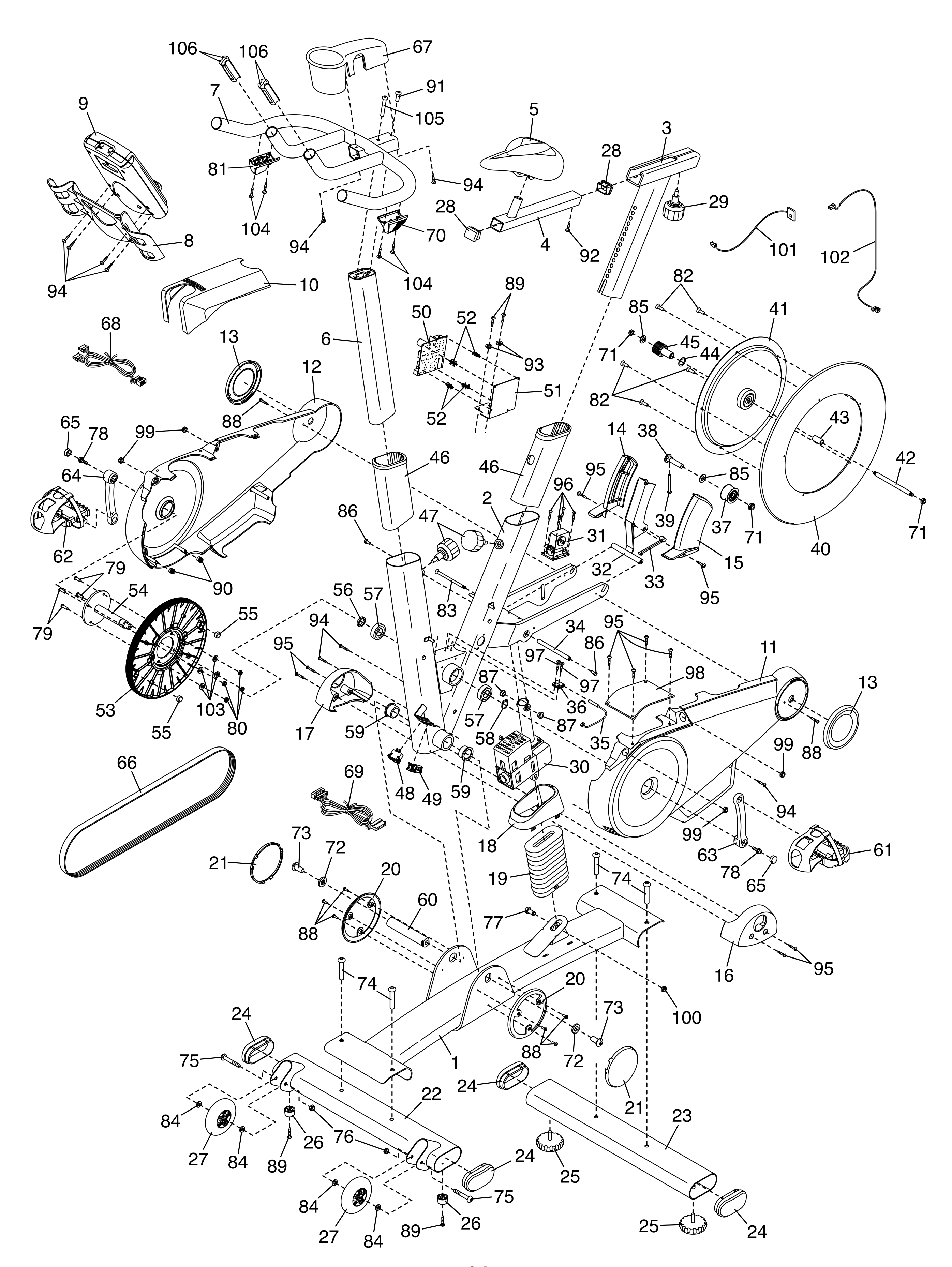
N°	Ctd.	Descripción
1	1	Base
2	1	Armadura
3	1	Poste del Asiento
4	1	Porta Asiento
5	1	Asiento
6	1	Poste de la Baranda
7	1	Baranda
8	1	Charola
9	1	Consola
10	1	Protector Superior
11	1	Protector Izquierdo
12	1	Protector Derecho
13	2	Cubierta del Protector
14	1	Cubierta Derecha del Imán
15	1	Cubierta Izquierda del Imán
16	1	Cubierta de la Armadura Izquierda
17	1	Cubierta de la Armadura Derecha
18	1	Protector de la Base
19	1	Cubierta Flexible
20	2	Montaje de la Cubierta
21	2	Cubierta de la Base
22	1	Estabilizador Delantero
23	1	Estabilizador Trasero
24	4	Tapa del Estabilizador
25	2	Pata de Nivelación
26	2	Pata
27	2	Rueda
28	2	Tapa del Porta Asiento
29	1	Perilla del Asiento
30	1	Motor de Levante
31	1	Motor de Resistencia
32	1	Imán de Resistencia
33	1	Brazo
34	1	Eje del Imán
35	1	Interruptor de Lengüeta/Cable
36	1	Abrazadera
37	1	Polea del Brazo Estable
38	1	Perno del Brazo Estable
39	1	Tornillo de Ajuste del Brazo Estable
40	1	Anillo del Volante
41	1	Cubo del Volante
42	1	Eje del Volante
43	1	Espaciador del Volante
44	1	Arandela Giratoria
45	1	Polea del Volante

N°	Ctd.	Descripción
46	2	Buje del Poste
47	2	Perilla del Poste
48	1	Interruptor
49	1	Ojal Reforzado
50	1	Tablero de Control
51	1	Soporte del Tablero
52	4	Separador
53	1	Polea de la Manivela
54	1	Manivela
55	2	Imán
56	1	Espaciador de la Manivela
57	2	Cojinete
58	1	Anillo de Retención
59	2	Buje de la Armadura
60	1	Eje de Pivote
61	1	Pedal Izquierdo
62	1	Pedal Derecho
63	1	Brazo Izquierdo de la Manivela
64	1	Brazo Derecho de la Manivela
65	2	Tapa del Brazo de la Manivela
66	1	Correa de Manejo
67	1	Cubierta de la Baranda
68	1	Cable Superior
69	1	Cable Inferior
70	1	Palanca de Cambios Izquierda/ Cable
71	3	Tuerca de Bloqueo 3/8"
72	2	Arandela 1/2"
73	2	Tornillo 1/2" x 1"
74	4	Tornillo 3/8" x 2 1/4"
75	2	Perno 5/16" x 1 3/4"
76	2	Contratuerca 5/16"
77	1	Tornillo Hexagonal M10 x 35mm
78	2	Tornillo Dentado 5/16" x 17mm
79	4	Tornillo M6 x 20mm
80	4	Tuerca M6
81	1	Palanca Derecha de Cambios/ Cable
82	5	Tornillo de Cabeza Plana #10 x 1/2"
83	1	Tornillo de Cabeza Plana 1/4" x 125mm
84	4	Espaciador del Volante
85	2	Arandela M10
86	2	Tornillo M8 x 15mm
87	2	Buje del Motor de Levante

N°	Ctd.	Descripción
88	8	Tornillo #8 x 13mm
89	4	Tornillo #8 x 16mm
90	2	Montaje/Tornillo
91	1	Tornillo 5/16" x 3/4"
92	1	Tornillo #8 x 1/4"
93	2	Arandela Estrella #8
94	9	Tornillo #8 x 5/8"
95	10	Tornillo #8 x 1/2"
96	4	Tornillo Dentado M4 x 12mm
97	2	Tornillo Punta Broca #8 x 19mm
98	1	Protector del Circuito Electrónico
99	4	Tuerca Dentada 1/4"
100	1	Contratuerca M10
101	1	Receptor/Cable

N°	Ctd.	Descripción
102	1	Cable de Extensión
103	4	Arandela Dividida 1/4"
104	4	Tornillo M3,5 x 13mm
105	1	Tornillo 5/16" x 2 1/4"
106	4	Guía del Cable
*	–	Herramienta del Montaje
*	–	Manual del Usuario
*	–	Cable eléctrico
*	–	Cable del Motor de Levante
*	–	Cable del Motor de Resistencia
*	–	Cable Azul
*	–	Cable Verde
*	–	Cable Blanco

Nota: Las especificaciones están sujetas a cambios sin previo aviso. Para información de cómo solicitar piezas de repuesto, vea la contraportada de este manual. *Estas piezas no están ilustradas.



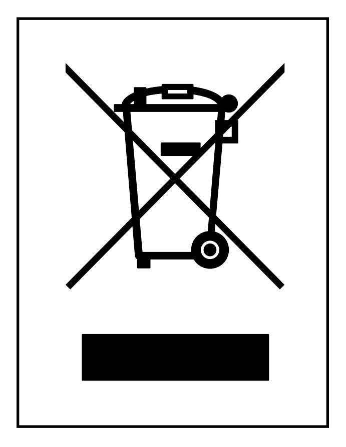
CÓMO ORDENAR PIEZAS DE REPUESTO

Para ordenar piezas de repuesto, por favor vea la portada de este manual. Para ayudarnos a proporcionarle asistencia, por favor esté listo para proporcionar la siguiente información cuando nos contacte:

- el número de modelo y el número de serie del producto (vea la portada de este manual)
- el nombre del producto (vea la portada de este manual)
- el número de la pieza y descripción de la (de las) pieza(s) de reemplazo (vea la LISTA DE LAS PIEZAS y el DIBUJO DE LAS PIEZAS hacia el final de este manual)

INFORMACIÓN SOBRE EL RECICLAJE

Este producto electrónico no deberá arrojarse en ningún caso a los cubos de basura municipales. Con el fin de preservar el medio ambiente, este producto deberá reciclarse, una vez concluida su vida útil, según lo estipulado en la legislación vigente.



Por favor utilice las instalaciones de reciclaje autorizadas para recopilar este tipo de residuos en su zona. Al hacerlo, estará ayudando a conservar los recursos naturales y a mejorar los estándares europeos de protección medioambiental. Si desea obtener más información sobre métodos seguros y correctos para deshacerse de este tipo de productos, póngase en contacto con la oficina municipal o con el establecimiento en el que adquirió este producto.

Nº de Pieza 336990 R1012A